
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية
العدد 2048
06/JUNE/2020
IMAGINARY
BRIDE
عروس
من الخيال
7
علامات للتغيير
المفاجئ في
شخصيتك
السعوديون
وتطبيقات
التواصل
إلهام علي:
هذا المسلسل
قدمني للجمهور
السعودي بأفضل
شكل
STOP
كورونا
JUNE 2020
مرحباً
بعالم جديد
أين نذهب؟ وماذا تغير؟
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**



ولية عهد السويد وطفلاها يحتفلون باليوم العالمي للنحل

ظهرت ولية عهد السويد الأميرة فيكتوريا Victoria مع الأميرة إستل Estelle والأمير أوسكار Oscar وهم يعتنون بخلايا النحل في قلعة هاجا. حيث تعد ولية العهد عضوة شرفية بجمعية مربي النحل السويدية منذ عام 2002. وكانت خلايا النحل هذه هدية الزفاف لولية العهد وزوجها من الجمعية.

وقد ظهرت وريثة عرش السويد (42 عاماً) وطفلاها الأميرة إستل (8 سنوات) والأمير أوسكار (4 سنوات) وهم يرتدون سترات واقية خلال الزيارة للاحتفال باليوم العالمي للنحل.

هذا ونشرت الأميرة فيكتوريا صورًا لافتة؛ احتفالاً باليوم العالمي للنحل، وقد بدت السعادة على وجهها هي وطفليها. وأظهرت الصور التي نُشرت على الحساب الخاص بالأسرة المالكة السويدية على إنستجرام الأميرة وصغيريها بمعدات الوقاية الكاملة الخاصة بتربية النحل. وبدا الطفلان يراقبان بشغف واضح خلايا النحل مع أمهما، حتى أن الأميرة إستل اختارت شريحة بإحدى الخلايا لإظهار وعرض العدد الهائل من النحل.

الأميرة إستل تحمل شريحة لإظهار عدد النحل فيها

ولية عهد السويد تحتفل باليوم العالمي للنحل مع طفليها

الأميرة فيكتوريا وطفليها



الثنائي الملكي الإسباني يتجولان في السوق

الملكة ليتيزيا خلال الزيارة

الملك فيليبي والملكة ليتيزيا يتجولان في سوق «ميركامدريد»

قام الملك فيليبي ملك إسبانيا King Felipe وعقيلته الملكة ليتيزيا Queen Letizia بزيارة «ميركامدريد» Mercamadrid، أكبر سوق لوجستية في إسبانيا لتوزيع الأغذية الطازجة وتسويقها وتحويلها. وقد قام الثنائي الملكي بهذه الزيارة تقديرًا منهما لجهود العاملين الذين يأتون إلى السوق يوميًا للمحافظة على سير سلسلة الإمدادات الغذائية للأسر أثناء أزمة وباء كورونا.

و«ميركامدريد» هو أكبر سوق لوجستية في إسبانيا لتوزيع الأغذية الطازجة وتسويقها وتحويلها. وهو جزء من سلسلة الأنشطة التي تضمن توفر أغذية صحية ذات جودة عالية. ويقوم السوق، الذي تمتد مساحته التجارية لـ500 كيلومتر مربع ويخدم 12 مليون مستهلك، بتسويق 3،003،113 طنًا من المنتجات الغذائية الطازجة سنويًا. ويتألف من أكثر من 800 شركة خاصة ويعمل فيه 9000 عامل.

وبعد الاستماع لشرح موجز عن مرافق ميركامدريد، زار الملك فيليب والملكة ليتيزيا سوق السمك المركزي، حيث شاهدا عمال متاجر بيع التجزئة أثناء قيامهم بتحميل المنتجات، ثمّ توجها إلى السفن حيث تلقيا معلومات حول تبادل الفواكه والخضروات، وكذلك وصول المنتجات إلى رصيف الشحن بواسطة شركات النقل ومغادرتها إلى أماكن أخرى.

وقد اتخذ الزوجان جميع الاحتياطات الصحية، حيث ارتديا كمامات وقفازات بينما حافظا على وجود مسافة آمنة بينهما وبين الآخرين.



محتويات

CONTENTS

العدد 2048 || 2020

يا مرحبا













نجوم وأضواء

صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ

الحياة أقوى

لا شيء يمكن أن يوقف الحياة، فمهما توالت الأزمات والمصاعب سوف تستمر وتيرة العيش حتى ولو بأنماط مختلفة عن السابق إلى حين، فبعد مرور أسابيع طويلة من العزل والإغلاق والتباعد الاجتماعي، يعود النبض مرة أخرى إلى كثير من أوجه الحياة على الرغم من استمرار تفشي جائحة كورونا وعدم انحسار مخاطرها، ولكن يبدو أن العالم قد أدرك أن الإغلاق يعني وقوع الناس فريسة للوحدة والشعور بالعزلة والاكتئاب والخوف المرضي، مع زيادة محاولات الانتحار وحالات الطلاق والعنف الأسري، وهذا ما دفع الناس في بلدان عدة إلى المطالبة باستئناف النشاط التجاري للحد من البطالة والفقر، وفتح المدارس وعيادات الأطباء ومراكز التجميل، وكان لهم ما أرادوا ولكن وفق شروط والتزامات وقواعد خاصة.
في العدد الحالي نستعرض معكم أبرز الخطوات التي اتخذتها السعودية وبعض الدول حول العالم لإعادة وتيرة الحياة إلى طبيعتها ولو بحذر.

النقد البنّاء

تذكري أن كل إنسان يحب ذاته، فلا تحطمي ذات أي إنسان بنقدك القاسي الشديد له، وكوني أحرص على أن ترى ذاته أجمل وأكمل وأنقى من العيوب.
وإذا كان كل إنسان معرض للنقد أو لنقد الآخر، لا بد من مراعاة أن طبيعة الناس تحب المدح والثناء، وتنفر من الذم والنقد الذي له أصول ومعايير ولا يعتمد على الذوق الشخصي، على أن يقدم بنية النصيحة والتوجيه ومن دون انتقاص من قدر الآخرين أو تجريح لهم، ولهذا لا بد من اختيار الوقت والمكان المناسبين لتوجيه النقد.. تعرفي في هذا العدد إلى الخطوات التي تمكنك من انتقاد الآخرين بكل أدب واحترام.

عروس من الخيال

على الرغم من القيود التي فرضها وباء كورونا علينا، لا يزال حلم الفتاة بليلة زفاف خيالية قائماً، ولا تزال مجموعات الفساتين البيضاء تحفل بتصاميم أنيقة ومميّزة تعزّز رغبة كل شابة بارتداء فستانها وإن كان في حفلات ذات نطاق ضيّق أو حتى في المنزل.
ولموسم ربيع وصيف 2020، اغتنت مجموعات الأزياء الراقية بفساتين زفاف ذات درجات مختلفة من الألوان التي تدفعك إلى البحث عن الدرجة المناسبة لبشرتك، وهي ليست بالمسألة الصعبة إذا تعرّفت بداية إلى نوع البشرة التي تتمتّعين بها.



AMANDA HOLDEN تخطف الأنظار بفستان من الأوراق النقدية

خطفت أماندا هولدن Amanda Holden الأنظار عندما توقفت لالتقاط الصور في ميدان ليستر المهجور وهي ترتدي فستاناً منفوشاً مصنوعاً بالكامل من أوراق نقدية فئة الخمسين جنيهاً إسترلينياً.
استعرضت مقدمة البرامج التلفزيونية، البالغة من العمر 49 عاماً، ثوبها الباهظ اللافت وهي تحتفل على الهواء مباشرة بنهائي مسابقة «اجعلني مليونيراً»، التي نظمتها إذاعة هارت Heart Radio، والتي فاز بها المستمع تومي نورتون، المقيم في نورثهامبتون.
ظهر فريق المذيعين سعيداً وبمعنويات عالية، بعد الكشف عن فوز نورتون المذهول بمليون جنيه إسترليني، وهي أكبر جائزة نقدية تقدمها إذاعة بريطانية. وقد صرخت أماندا بفرح وبهجة، بينما ملأت قصاصات الورق الملون أرجاء الاستوديو بعد الإعلان عن الفائز.
كانت أماندا قد نشرت في وقت سابق من ذلك اليوم صورة على إنستجرام وهي تطوح حفنات من الأوراق النقدية فئة الخمسين جنيهاً إسترلينياً في الهواء، بينما كانت تستعد مع جيمي لتسليم المبلغ الضخم. وقد علقت قائلة: «لا أصدق أن اليوم الموعود قد أتى أخيراً! أنا في قمة السعادة لتسليم مليون إسترليني هذا الصباح» وقد بدت أماندا سعيدة بنفسها وهي ترتدي فستانها عاري الذراعين، والذي ارتدت معه كعباً عالياً برونزي اللون.
وبعيداً عن الجائزة، كانت أماندا تحاول جمع أموال لمساعيها الخيرية الخاصة بعد إطلاق نسختها المخصصة للأغراض الخيرية من أغنية Somewhere Over The Rainbow (مكان ما فوق قوس قزح).

قالوا

«العديد من الناس لا يبدؤون في الحرص على أموالهم إلا مع قرب نفادها، وهو ما يفعله آخرون أيضاً ولكن مع أوقاتهم».

غوتة

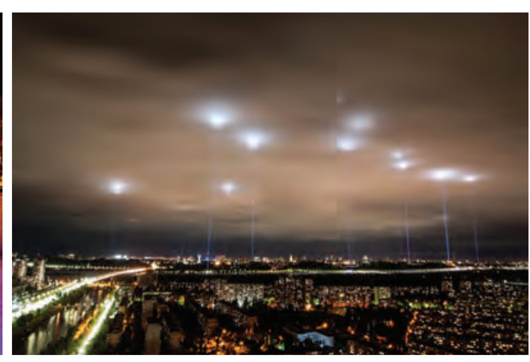


حملة «أوقفوا الحجر الثقافي» تضيء سماء أوكرانيا

شهدت المدن الأوكرانية، يوم الثلاثاء 12 مايو، إطلاق حملة واسعة النطاق بعنوان «أوقفوا الحجر الثقافي #stopcollaborate» لدعم قطاع الصناعات الإبداعية والفعاليات الترفيهية. وقام مسؤولو المنتدى الموسيقي «أيام كييف الموسيقية» Kyiv Music Days بتنظيم هذه الفعالية.

أما الهدف من هذه الحملة فقد كان لفت الانتباه إلى وجود الصناعة الثقافية في البلاد، وإطلاق حوار مع ممثليها حول السيناريوهات المحتملة للخروج من الحجر الصحي.

وقد تم تنفيذ المشروع في أقل من خمسة أيام. وفي هذه المدة القصيرة، انضمت أكثر من 25 مدينة أوكرانية إلى المشروع.





وأضاءت الأنوار السماء فوق المدن الأوكرانية ليلة 12 مايو- باستخدام 5400 مصباح كهربائي. وفي كييف، كان بالإمكان رؤية نحو 20 عمودًا ضوئياً موجهًا من المواقع البارزة في العاصمة الأوكرانية، منها: الحقول المغرّدة Singing fields، وحديقة مارينسكي Mariinsky Park، وكنيسة القديس أندروSt. Andrew's descent، وساحة مبنى البريد Postal square، وقوس الصداقة بين الشعوب Arch of Friendship of Peoples، وغيرها.

لفت هذا الحدث انتباه مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي الأوكرانيين الذين قاموا بتحميل مئات الصور ومقاطع الفيديو الخاصة بالفعالية. كما سجّل فيديو تم بثه للفعالية عبر الإنترنت، قامت به المغنية الأوكرانية ألينا باش AlinaPash‏ 120 مليون مشاهدة.







الحاجة أمّ الاختراع!

بدأت المطاعم والمقاهي وصالونات الحلاقة إعادة فتح أبوابها في إيطاليا بعد أكثر من شهرين من قيود الإغلاق الصارمة، بسبب تفشي فيروس كورونا (كوفيد 19). بحيث سُمح للشركات بخدمة العملاء طالما أنهم يحافظون على مسافة التباعد الاجتماعي، كما سُمح للأصدقاء بالالتقاء لتناول الطعام أو المرطبات في المقاهي والمطاعم ضمن الإجراءات الاحترازية ذاتها.

لكن أحد المطاعم في ميلانو، ويحمل اسم غوغا، لم يكن يمتلك المساحة الكافية لجعل الطاولات تبعد عن بعضها البعض مسافة مترين، ما دفع القائمين على إدارته إلى ابتكار حل عملي من خلال تثبيت ألواح زجاجية حول كل طاولة، وحتى بين الأشخاص على الطاولة ذاتها، للحفاظ على زبائنهم آمنين.. وقد لاقت الفكرة ترحيباً من الرواد الذين بدوا سعداء للغاية وهم يلتقون أصدقاءهم وأقاربهم.

من جانبهم صرح بعض أصحاب صالونات الحلاقة للصحافيين أنهم تلقوا حجوزات لأسابيع مقبلة.

كما تم السماح بإعادة فتح المتاحف والشواطئ والكنائس.

OUT & ABOUT

بدت بروك شيلدز Brooke Shields جاهزة لكل الاحتمالات، حين شوهدت وهي تخرج من منزلها بصحبة زوجها كريس هنتشي للتنزه بالسيارة في مدينة نيويورك.
الممثلة الأميركية البالغة من العمر 54 عامًا، كانت يداها ممتلئتين بالأغراض، وقد علقت على إحدى ذراعيها شماعات تحمل بعض الثياب. وقد وضعت كمامة لحماية نفسها من فيروس كورونا المنتشر، بينما لم يكترث كريس، صاحب الـ 56 عامًا، بشيء من هذا القبيل لرحلة بدت قصيرة.
آثرت بروك عنصري الراحة والدفء في أسلوب ملبسها، حيث ارتدت كنزة بقبعة «هودي» باللونين الأبيض والرصاصي، مع سروال جينز أسود ضيق. وأسدلت شعرها على أحد كتفيها، كذلك ارتدت العارضة الأميركية حذاء لوفر أسود، وساعة ذهبية فخمة تناقض بقية عناصر أسلوب ملبسها البسيط.
يذكر أن بروك شيلدز اشتهرت بأنها أصغر عارضة أزياء عندما بدأت العمل عام 1976. ربطتها علاقة لفترة مع لاعب التنس أندريه أغاسي (1997-1999)، وكانت صديقة مقربة من مايكل جاكسون.



ماذا قالت؟

مزون أشقر: حانْ الوقت لتُطلِقِي مشروعَكِ الخاص

بدأت مشروعي في بداية عام 2015م، إذ كنت أقوم بتصنيع منتجات العناية بالبشرة داخل مطبخ منزلي، ورويدًا رويدًا تحوَّلْتُ من المطبخ إلى تأسيس وإنشاء مصنع. وشهدت الفترة الأولى من مشروعي العديد من التجارب من أجل ابتكار منتجات مميزة ومختلفة عن المنتشرة في الأسواق، فقد كنت أجري تجارب لا حصر لها للوصول إلى التركيبة التي أرغب فيها، وكان الأهل والصديقات والأقارب يشاركون تقييم التركيبات التي كنت أتوصل إليها.

واتَتْنِي فكرة تصنيع منتجات العناية بالبشرة بالصدفة، ومن دون تخطيط مُسبق، فعقب أسبوع طويل ومرهق في العمل قررتُ إقامة حفلة (سبا) لزميلاتي، وفكرت في توزيع هدايا عليهن بعد الحفل. وبعد بحث اكتشفتُ عالم منتجات العناية المصنوعة باليد. فبحثتُ عن المكونات والمنتجات. صديقاتي استمتعن جدًا بالمنتجات، وبعضهن طلبن المزيد منها بعد انتهاء ما لديهن.

المشاركة في المعارض

بعد شهر شاركت بأحد المعارض العائلية، تمَّ بيع جميع المنتجات في اليوم الأول، وصنعتُ المزيد منها لليوم الثاني، وتم بيع كل المنتجات، وكل هذا من مطبخي في المنزل.



- حاصلة على بكالوريوس في العمارة الداخلية وماجستير في تعليم التصميم.
- في عام 2015 ابتكرت علامة تجارية باسم "مزن" للمنتجات الطبيعية للعناية بالبشرة في الدمام.
- حصلت على الترخيص الصناعي لتصنيع المنتجات، وتصريح هيئة الغذاء والدواء في 2017م.

ومن أجل إجادة تصنيع منتجات العناية بالبشرة، حصلت على دورة دبلوم لتصنيع منتجات التجميل، ودورة لتصنيع الصابون الطبيعي بأنواعه من بريطانيا.

ومعظم منتجاتي مُسْتَلْهَمَة ومصنوعة من النباتات الموجودة بالسعودية، وتعتمد على التراث السعودي العريق. ونستخدم مواد طبيعية أخرى مستوردة من السويد، وزيوت عطرية من ألمانيا وبريطانيا، وغيرها من المكونات الأخرى من أنحاء مختلفة من العالم.

الصعوبات

لقد واجهتُ صعوبات لا حصر لها في البدايات، خاصة مع وجود طفلين في المنزل، بالإضافة إلى الصعوبات التي كانت تتعلَّق بتوفير المواد الخام للمنتجات في ظل عدم وجود تصاريح خاصة بالتصنيع.

والحصول على الترخيص الصناعي كان أمرًا صعبًا في ظل عدم وجود الخبرة المسبقة، ولصغر حجم المشروع والمصنع؛ حيث إن المصنع إلى الآن يُصَنَّفُ من المشاريع متناهية الصغر. ولكن بحمد اللّه تعاون مركز خدمات الصناعيين في الدمام، وكذلك وجودنا في الحاضنة الصناعية مكَّننا من الحصول على الترخيص الصناعي، ولكن التحدي الأكبر كان الحصول على ترخيص هيئة الغذاء والدواء؛ لكثرة اشتراطاتها التي قد تكون صعبة، وفي حالاتٍ تكون مستحيلةً لصغرِ حجم المشروع، فاشتراطات ترخيص هيئة الغذاء والدواء تعتمد بشكل أساسي على ضمان جودة التصنيع، ولذلك لها خطوات واشتراطات عديدة، لكن تمكَّنَّا بحمد اللّه من الحصول على الترخيص بعد تطبيقها، وما زلنا نعمل على تطوير مصنعنا.

روشتة نجاح

الحمد للّه مشروعي وصل لمراحل متقدمة جدًا، وحاليًا نسوِّق للمنتجات عبر الصيدليات ووسائل التواصل الاجتماعي. ومنتجاتنا متوافرة حصريًا في أغلب مدن السعودية. ونعمل على تسويق المنتجات محليًا وخليجيًا عبر المشاركة في المعارض المختصة.

ولكل فتاة ترغب في إنشاء مشروع أو مصنع أو علامة تجارية خاصة بها، أقول لها الوقت حان كي تُطْلِقِي علامتَكِ التجارية ومشروعك الخاص؛ فالدعم متوافر، والبيئة مناسبة لتَقَبُّل المشاريع الجديدة. ولا أعتقد أنه من المهم البدء بميزانية ضخمة ورأس مال كبير، فالمهم وضوح الفكرة والهدف.

قالوا عنها

مزون من الأشخاص الأكثر إصرارًا الذين عرفتهم. لديها قدرة على اكتشاف الثغرات، ووضوح في الرؤية، بما يُمكنها من شقِّ طريقها الخاص، وتخطِّي العقبات وبالتالي إبهار كل من يتابع مسيرتها.

الدكتورة سمية سليمان السليمان، المديرة التنفيذية لهيئة العمارة والفنون بوزارة الثقافة

مزون أشقر قصة نجاح وتجربة نفخر بها، ومثال للمرأة السعودية الرائدة التي لم يمنعها طموحها الأكاديمي من متابعة شغفها وممارسة هوايتها في صناعة مستحضرات العناية بالبشرة.عملت بكل عزيمة وإصرار لتكون من أوائل السيدات اللاتي استثمرن في الصناعة.

مرام الجشي، رئيسة المجلس التنفيذي لسيدات الأعمال بالغرفة التجارية الصناعية

مزون أم مُلْهِمَة نعتزُّ بها. وصاحبة أعمال طموحة. تجاهد دومًا لتكون الأم الحنون، وفي الوقت ذاته تعمل على تنمية نشاطها. فأصبحت علامة "مزن" جزءًا لا يتجزأ من أسرتنا، ودائمًا مَحَطّ حديثنا وحديث أطفالنا.

باسل طلبة، (زوج مزون) مستشار في وزارة الاقتصاد والتخطيط

الرياض - محمود الديب

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بملايين التغريدات عن فتاة وشاب اشتركا في مسابقة أنشأها مغرِّد يدعى منصور، لتقديم هدية تبلغ 500 ريال لمن يشارك بصورة من تصويره وتحصل على أكبر عدد من الإعجابات، وعلى غير المتوقع وصلت التغريدة الخاصة بمشاركة مرزوقة، وهي عبارة عن صورة لقهوة مثلجة، إلى مليون و300 ألف إعجاب، أما «أبوقحط» فنال 800 ألف إعجاب، على صورة لجلسة في الصحراء وإبريق قهوة ونار مشتعلة، والمثير هو مشاركة المغردين ومشاهير تويتر في توجيه الدعوة والمشاركة في التصويت، مما نتج عنه انقسام تويتر إلى فئة الفتيات وفئة الرجال، وتحولت المسابقة البسيطة للصور، إلى حديث تويتر الأول في العالم، بمشاركة نجوم ومشاهير العالم ومتابعيهم. وبرَّر المغردون سبب الضجة بأنها تفريغ لطاقة الحجر الصحي.

يارا طاهر

مرزوقة وأبوقحط.. يشعلان الترند العالمي

كان من أبرز المشاهير الذين تفاعلوا مع أبوقحط الشاعر عبد اللطيف آل الشيخ، والمعلق فارس عوض، واللاعب محمود كهربا، وعمر السومة، والنجم الإسباني سيسك فابريغاس، وعدد كبير من حسابات أندية أوروبا التي دخلت على الخط. والفنان محمد هنيدي، الذي برَّر دعمه حتى لا يعيد أحد إرسال الرابط له، وحينما خسر علَّق مخاطبًا أبوقحط: «قلت لك يا أبوقحط تتحدى حريم لا يا أبوقحط.. أديك خسرت».

فريق مرزوقة

وكان ضمن فريق مرزوقة: الفنانة أحلام الشامسي، ونوال الكويتية، وريم عبداللّه، التي اعتبرتْه بدايةً لعصر سيادة المرأة، والفنانة هيفاء وهبي، وموديل روز، والفنانة إليسا، وبلقيس، والدكتورة خلود -مؤثرة على السوشيال ميديا-، وكذلك بيبي العبد المحسن، التي وصفتها مرزوقة بأنها فخر النساء، والمذيعة المصرية رضوى الشربيني، والفنانة نادين نجيم، والطفلة الموهوبة لمى خالد، التي افتخرت بأنها من فريق الفتيات، بالإضافة إلى دانييلا سمعان، وصبا مبارك، ويارا النملة، وسارة الودعاني، وسارة دندراوي، التي تمنت لها التوفيق. وقد اعترف المغردون بأنهم سيقفون إلى جانب مرزوقة؛ لما تتمتع به من شعبية بين الفنانات المفضلات لديهم، كما أن هناك أمهات قررن تغيير أسماء بناتهن إلى مرزوقة، وأخريات أعرضن عن طبخ السحور إن لم تَفُزْ مرزوقة، ومنهن من أمرت أبناءها بوضع إعجاب لصورتها.

وقد شاركت سارة الودعاني، مؤثرة سعودية، متابعيها فيديو لابنها سعد، وهي تأمره بأن يقول لمتابعيها أن يضعوا لايك لمرزوقة، وقد بلغ مليونًا ونصف المليون مشاهدة.

كما غردت الدكتورة خلود، داعية الفتيات للإعجاب بتغريدة مرزوقة، وحينها أخبرتها إحدى المغردات بأنها إن جعلت خادماتها يضعن إعجابًا فستفوز لكثرتهن، فأجابت بأن لديهن تويتر.

أما بيبي العبد المحسن، مؤثرة، فبعد أن صوتت لمرزوقة قالت: «ما أنسى وقفة البنات معاي السنة اللي فاتت.. كان نفس الوقت بعد.. أي فزعة أنا حاضرة افا عليكم».

واحتفلت الفنانة هيفاء وهبي باحتفال مرزوقة، مؤكدة أن سبب الفوز هو عَظَمَة الصداقة، فقد غردت: «ربحت مرزوقة التي تزينت صورتها بكوبين وثلاثة أحرف: BFF، اختصارًا لـ«Best Friend Forever»، يعني أفضل صديقة للأبد، القوة النسائية لا يغلبها أحد، والصداقة أحلى شيء بالدنيا»، وتابعت بشكر من دعاها للمشاركة في التصويت، منوهة بأن تويتر للفتيات، فقالت: «شكرًا لصبايا السعودية اللي منشنوني لدعم مرزوقة.. مبروك من القلب.. أما بالنسبة للشباب فخلوا روحكم رياضية.. تويتر لعبة البنات».



هدايا وعروض

في نهاية السباق منح الأمير محمد بن سلطان آل سعود كلاً من مرزوقة وأبوقحط عشرة آلاف ريال؛ لما أضفياه من بهجة للشعب السعودي.

وكان للمتاجر نصيب من الاحتفال بفوز مرزوقة، فكان ذلك سببًا لتقديم الهدايا والعروض لمرزوقة ومتابعيها، مثل أجهزة آيفون وقهوة مجانية وسيارات وتوصيل مجاني من تطبيقات التوصيل، والكثير من قطع الملابس والمنتجات.

ووصف المذيع محمد الموسى، عبر برنامجه الرمضاني، التفاعلَ بأنه معركة مذهلة جدًّا، كما دُعِيَتْ مرزوقة للمشاركة في عدة برامج تلفزيونية.

يُذكر أن شركة واو السعودية قد نشرت إحصائية عن تغريدة مرزوقة، مبينة أن التغريدة ظهرت على تويتر بمعدل 59 مليون مرة تقريبًا، خلالها تفاعل 44 مليون مغرد تقريبًا معها، لينقر 11 مليونًا على الصورة، ويتابع 26 مليونًا تفاصيل التغريدة، ويزور 4 ملايين حسابها الشخصي.

رثت نفسها عندما أصيبت بكورونا وأوصت الناس ببناتها، وهللت عند شفائها، فهزت مشاعر المصريين وتصبح حديث الناس.

أيمن خطاب

طبيبة توصي العامة بابنتيها بعد إصابتها بكورونا

منار سامي، طبيبة أمراض صدرية بمستشفى الأحرار التعليمي، بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية شمال البلاد، أعلنت في 17 أبريل الماضي إصابتها بفيروس كورونا، حيث كتبت على صفحتها الشخصية على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» كلمات مؤثرة، هزت مشاعر متابعيها الذين تعاطفوا معها، ودعوا لها بالشفاء العاجل وسرعة العودة لحياتها وأسرتها بعد التغلب على الفيروس والشفاء منه.

مفاجأة

كتبت الطبيبة تقول «بعد تأكد إصابتي بكورونا ولا راد لقضاء اللّه أوصيكم خيراً ببناتي.. أوصيكم خيراً ببناتي أوصيكم خيراً ببناتي».

وبعد يوم من تلك التدوينة فاجأت الطبيبة متابعيها بخبر تأكد إصابة زوجها الطبيب أحمد إبراهيم بكورونا أيضاً، ونقله معها لمستشفى العزل بالباجور في المنوفية، ما أثار تعاطفًا جديدًا مضاعفاً مع الطبيبة ومأساتها.

توثيق

وحولت صفحتها على فيس بوك، إلى دفتر توثق من خلاله تطورات حالتها الصحية، بالإضافة إلى طلب الدعاء من أصدقائها، بالإضافة إلى توجيه الشكر للكوادر الطبية التي تعاملت معها



في مستشفيي حميات الزقازيق والصدر، وأيضًا مستشفى الباجور في المنوفية.

وتبين أن الطبيبة أصيبت بالعدوى إثر مخالطتها لمريض في المستشفى الذي تعمل به، ونقلت العدوى لزوجها، الذي يعمل في مكان آخر، لينتقلا معًا لمستشفى العزل تاركين طفلتيهما مع أسرة الزوج.

صرخة للوزيرة

وبعد أيام تبين إصابة الطفلتين أروى 6 سنوات، وإيمان 4 سنوات، وتعتبران من أصغر ضحايا كورونا في محافظة الشرقية. ووالدة الزوج المخالطة لهما، ونقلهم لمستشفى عزل آخر.

واستغاثت الطبيبة على صفحتها على الفيسبوك من داخل المستشفى موجهة صرخة للدكتورة هالة زايد وزيرة الصحة، تطالب فيها بنقل طفلتيها لتكونا معها في نفس المستشفى وتطمئن على صحتهما واستجابت الوزيرة ونقلتهم جميعاً لمستشفى العزل بالباجور.

Manar Samy
Apr 27 at 11:50 PM
بعد تأكد اصابتي بالكورونا ولا راد لقضاء الله
أوصيكم خيرا بناتي.. اوصيكم خيرا بناتي أوصيكم خيرا بناتي
والله لايحزنني شيء سوي أنني غير مستعده للقاء الله
أستحلفكم بالله الدعاء لي عند كل صلاه لعل منكم مستجاب الدعوه وإنا لله و،إنا إليه راجعون وأخيرا اوصيكم خيرا بناتي
29K · 31K Comments · 7.4K Shares


Manar Samy
May 1 at 5:14 AM
ياوزيره الصحه يادكتوره هاله أبوس إيديكي ورجليكي ابوس ايديكي و رجليكم كلكم ياتوديني عند بناتي ف العزل ياتجيبيهم عندي ياااارب الصبر يااااارب
1.9K · 1K Comments · 1.2K Shares


Manar Samy
May 11 at 3:43 AM
كل من راسلني للاطمئنان علينا
قسم لكم اننا نصارع الوقت والألم والملل والخوف والقلق
أطفالي هم الأبطال الحقيقون
ضحيه أب طبيب وأم طبيبه.. ربنا أفرغ علينا صبرا
491 · 388 Comments · 53 Shares

انتهت القصة نهاية سعيدة وتعافت الطبيبة وزوجها ووالدته وطفلتيهما من فيروس كورونا، وغادروا مستشفى العزل.

من جانبه هنأ الدكتور ممدوح غراب محافظ الشرقية الطبيبة، وأسرتها مشيداً بالجهد المبذول والدور البطولي الذي يقوم به الأطباء وفرق التمريض من تقديم كافة أوجه الرعاية الصحية والعلاجية للمصابين بالفيروس في ظل الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد والعالم كله.

لم تمر واقعة القطة الصغيرة «جاكي» على الناشطين في مجال حقوق الإنسان والحيوان في البحرين مرور الكرام، فمنذ تداول صورتها على الواتس بين العديد من المواطنين والمقيمين، حتى ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بالمطالبة بسرعة إيجاد «الجاني» وضرورة معاقبته بالعقاب الرادع.

بدور المالكي

«جاكي» القطة التي شغلت الجميع عن كورنا

القطة الجميلة والصغيرة «جاكي» والتي لم يتجاوز عمرها الشهر، ضربت من قبل شخص بوحشية ومن دون أي إنسانية، حتى فقدت إحدى عينيها، وسقطت شبه ميتة، وتركها مضرجة في دمائها في الشارع، وأكمل طريقه بدون أي إحساس بالذنب الكبير الذي فعله، ولكنه لم يتوقع أن «جاكي» ستنجو، وأنه سيندم على فعلته طول العمر.

4 ساعات

بعد ساعة من الحادثة تصادف مرور ممرضة شابة، كانت في طريق عودتها للبيت من العمل، وهالها منظر القطة الصغيرة وهي تئن، وانفطر قلبها عليها، فحملتها فوراً إلى سيارتها، واتجهت بها إلى إحدى العيادات البيطرية في منطقة الرفاع، حيث تم تجهيز غرفة عمليات استمرت لأربع ساعات، وخرجت القطة وقد تم إجراء جراحة عاجلة لعينها، بعد أن تبين أن الضرب المفرط قد أفقدها إحدى عينيها وتم تركيب المحاليل «السيلان» لها وخضعت لفترة طويلة للعلاج والمسكنات لتخفيف الألم، وتم علاج الكسور والكدمات، واستمر علاجها لأكثر من شهرين، وبعدها قررت صاحبة العيادة علاجها وإطعامها مجاناً حتى شفائها تماماً والوقوف على قدميها مرة أخرى، ونشرت صورتها بعد الشفاء.

عندما تم القبض على الجاني

شكل الناشطون خلية أزمة في نفس الشارع الذي وجدت فيه القطة قبل إنقاذها لمعرفة الجاني، من خلال نشر صور القطة في السوبر ماركت الموجود بالشارع، ليتم الاستدلال عليه من قبل أحد الأطفال من جيرانه بالعمارة، وهي العمارة الملاصقة للسوبر ماركت، وأخبرهم أنه معروف في كل الشارع بملاحقته للحيوانات والاعتداء عليها، وأنه كان سبباً في العديد من الحالات المشابهة، وأنه وبسببه لم يستطع تربية قطة أحبها لخوفه منه، وبعد أن تم الاستدلال عليه، تم تحويله للجهات المختصة لينال العقاب الرادع، وحملت مواقع التواصل هذا الخبر المفرح لجميع محبي الحيوانات، وخصوصاً القطط.



مؤشر الإجرام

من جانبها، قالت رئيسة مستشفى الطب النفسي في البحرين وزميلة الكلية الملكية للأطباء النفسيين في إنجلترا الدكتورة.. شارلوت عوض كامل، إن هؤلاء الأشخاص ممن يعذبون الحيوانات، وقد يكون هذا المؤشر أحد العلامات الأولية للعنف والإجرام عند كبرهم، ووجود اضطرابات نفسية وسلوكية لديهم، لديها انعكاسات خطيرة على المجتمع مستقبلاً، موضحة، أن من يعذب الحيوانات تزيد احتمالية اعتدائه على البشر بخمس مرات، مقارنة بالشخص الطبيعي.

طلبات التبني

جاكي، وهو الاسم الذي أطلقه عليها الطبيب البيطري الذي عالجها، لازالت تعيش في العيادة في قفص خاص حتى يتم نقلها، بعد أن تلقت العيادة مئات الطلبات من عائلات لتبنيها.



بعض إيجابيات «كورونا»!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

نعم، نحن نعيش زمن «كورونا» بامتياز، لذلك، لا يعلو صوت فوق صوت «كورونا»، ومن هذا المنطلق، أُقدِّم بعض اللمحات والمنحنيات؛ التي التقطتُها من هذا الفيروس. وإذا كان أغلب الناس يتحدَّث عن «كورونا»؛ من الناحية السلبية، فقد حاولتُ أن أنظُر إليه بطريقة إيجابية، وإليكم بعض هذه النواحي:

- كان المؤرخون يُسمُّون السنوات بأبرز أحداثها، «سنة الجُدري، سنة الغرقى، سنة الجوع... إلخ». سنة (٢٠٢٠) هي «سنة كورونا» بامتياز، وهي بالنسبة لنا، سنة للذِّكرَى والنسيان في نفسِ الوقت...!

***

- أجلس هذه الأيام في منزلي، وأتذكَّر شاعرنا «أبا العلاء المعري»، الذي كان لا يخرج مِن منزله، لأن الخروج لا فائدة منه، حيث يقول:

(وقَالُوا: قَدْ لَزِمْتَ البَيت جِدّاً...
فَقُلْت: لِفَقْدِ فَائِدة الخرُوجِ)!!!

نعم لم أنتفع بخروجي مِن المنزل كثيراً، ولكن جلوسي في منزلي؛ ساعدني على اكتشاف هواياتي واهتماماتي... فهل حاولتم - أحبَّائي - اكتشاف جماليات البقاء في منزلكم، ولذة العزلة «البسيطة»، التي تجعل الإنسان في مواجهة نفسه وروحه...؟!

***

- بعد الصدمات والكوارث والمتاعب، يُولَد الناس من جديد، وتتحوَّل الأزمات إلى مكاسبٍ وانتصارات، وقد قال الطبيب النفسي «جي ديتسكي»: (إن البشر يُظهرُون قوتهم عند الأزمات، أما بعدها، فإنهم يُحقِّقون النمو في شتى المجالات في حياتهم، وهذا ما يُطلق عليه مصطلح «نمو ما بعد الصدمة»)... أنا واثقٌ أن أزمة «كورونا» ستمر، وبعدها سنُحقِّق النمو الذي نطمح إليه... اللهم آمنتُ بأن بعد «العُسر يُسراً»، نعم بعد «العُسر يُسر»...!

***

- أصبح العالم قرية صغيرة، فإذا عطست الصين؛ أُصيب العالم بالزكام، و«كورونا» جاء ككرتٍ أصفر، ليُوقِف الركض العالمي نحو المتاهة... هذا الكرت يقول للناس: توقَّفوا قليلاً، وتعرَّفوا على «ذواتكم» وعلى أُسركُم، وعلى قيمة أوطانكم...!

***

- البقاء في المنزل شكلٌ من أشكال العزلة اللذيذة، وهي كذلك طريقة من طرق اكتشاف الذات، ومصادقة النفس... وأسعد الناس، مَن كان متصالحاً مع ذاته، وصديقاً لنفسه...!

***

«كورونا» ليس مرضاً، بل هو علامة استفهام كبرى حول:

1 - مهمة الإنسان في الحياة...!
2 - دور العمالة في المجتمعات...!
3 - قيمة الوطن، التي لا يعرفها الناس إلا في الأزمات...!
4 - إعادة ترتيب الأولويات...!
5 - تغيير نمط العيش والسلوك...!
6 - تسريع مهارة العمل والتعليم عن بعد...!!



7 علامات للتغيير المفاجئ في شخصية المرأة وحلول لتفاديها

يقال إن شخصية الإنسان (رجلاً كان أم امرأة) تستقر معالمها بعد تجاوز مرحلة المراهقة التي توصف بأنها العاصفة التي توصل المرء إلى شاطئين، شاطئ مضطرب تميزه الموجات البحرية العاتية التي تجعله ليس بالشاطئ المريح الذي يمكن زيارته أو السباحة فيه، أما الشاطئ الثاني فهو الشاطئ الساكن والهادئ الذي لا تتخلله أو تضربه تلك الأمواج البحرية العاتية. ولكن هل هذا يستمر إلى ما لا نهاية؟ الجواب هو «لا». والسبب هو مجموعة عوامل نفسية. البرازيل - محمد داود

تغير مفاجئ مؤقت وتغير مفاجئ دائم

في دراسة لمركز «سيبراي» البرازيلي المختص بالشؤون الاجتماعية والزوجية وكذلك شؤون المرأة جاء أن التغير المفاجئ في الشخصية يحدث أكثر ما يحدث عند النساء وبخاصة العاطفيات منهن لأسباب نفسية أثرت على العاطفة.
والأسباب النفسية كثيرة لهذه الحالة التي نحن بصددها (التغير المفاجئ في الشخصية)، ولا بأس في ذلك طالما أن من تعرضت لهذا التغير المفاجئ ستعود إلى حالتها الطبيعية بعد زوال الأسباب النفسية وهدوء العاطفة المرافقة، أما ما هو خطير، ويسبب قلقاً فهو التغيير المفاجئ في الشخصية بشكل دائم حيث إن هذا التغير يبقى قابعاً في النفس حتى بعد زوال الأسباب. فلا نعرف فيما إذا كانت المرأة التي تعرضت لذلك ستعود إلى طبيعتها بعد مدة من الزمن!

أسباب نفسية للتغير المفاجئ في الشخصية

الأسباب النفسية التي تتحدث عنها الدراسة تأتي على شكل أحداث تخص المرأة. وتتسبب بـ«السلوك النفسي المرافق». فما هي أهم هذه الأحداث:
وفاة الزوج أو أحد الأولاد.
الطلاق.
فشل الزواج.
فشل الحب.
حدوث الخيانة الزوجية.
الإفلاس المالي.
التعرض للاغتصاب.
الإصابة بمرض السرطان.
الإصابة بالاكتئاب.

علامات التغير المفاجئ في شخصية المرأة وكيفية المواجهة

قبل دخول الدراسة في تفاصيل علامات التغير المفاجئ في شخصية المرأة أعادت التأكيد مرة أخرى بأنه لا مجال لمعرفة ما إذا كان هذا التغير مؤقتاً أو دائماً. وانطلاقاً من هذه النقطة فإن الوقت هو الكفيل الوحيد لمعرفة الجواب. ولكن على أية حال، مهما كانت درجة التغير المفاجئ فإن باستطاعة المرأة القيام بشيء ما من أجل التغلب على المعاناة النفسية لهذا التغير المفاجئ الذي نجم عن حالات من الحالات المذكورة. فما هي أهم علامات التغير المفاجئ في شخصية المرأة؟

1 علامات خارجية

ويتجلى هذا في اكتساب المرأة لوزن كبير أو تعرضها لفقدان كبير للوزن، أي أن النقيضين واردان نتيجة التغير المفاجئ.
نصيحة: على المرأة أن تراقب نفسها بعد مرور بعض الوقت على ما حدث لها وأدى إلى حدوث تغير مفاجئ في شخصيتها. ويجب أن تعلمي أن اكتساب الوزن أو فقدانه يضران بحالتك النفسية.

2 طريقة النوم

وهذا يعني فقدان القدرة على النوم بسبب التفكير المتواصل بالحالة المأساوية التي تعرضت لها وسببت هذا التغير المفاجئ.
نصيحة: كل جسم بحاجة للراحة في أي ظرف من الظروف وهذا يعني أن تحاولي إجبار نفسك على التمدد على السرير وتحاولي أخذ قسط من النوم ولو كان ذلك لوقت قصير. فنوم نصف ساعة تساند يقظة لعشر ساعات كما يقال.

3 طريقة اعتناء المرأة بنفسها

هنا المرأة تفقد الرغبة في الاعتناء بنفسها وبمظهرها. ففي المجتمعات الشرقية يقال إن الأرملة ترتدي اللباس الأسود لفترة طويلة تعقب وفاة زوجها.
نصيحة: لا بأس من ترك الاعتناء بالنفس لبعض الوقت بسبب الحالة المأساوية التي تمرين بها. ولكن ينبغي أن تفكري بأنه ليست هناك علاقة بين ما هو مؤسف والظهور بمظهر مقبول حتى في الثياب السوداء.

4 الشعور بقلق عميق لا تستطيع المرأة تفسيره

إن المرأة العادية التي لم تكن تعاني من أي نوع من القلق قد تتعرض لهذا التغير المفاجئ بسبب حدوث حالة تبعث على القلق. ومن الأمثلة على ذلك بعد تعرض المرأة للاغتصاب. ربما تكون حالة القلق مبررة لوقت ليس بالقصير ولكنها يجب أن تزول بعد استعادة المرأة لعافيتها مما حدث. إلا أنها لا تستطيع السيطرة على ذلك حتى من دون وجود مبرر.
نصيحة: تعرض المرأة للاغتصاب شيء رهيب، ولكن ينبغي أن تفكري بأن ما حدث لم يكن ذنبك بل أجبرت على ذلك تحت وطأة التهديد بالموت.

5 الإصابة بالاكتئاب

اعلمي أن علامات الاكتئاب تتطور وتصبح مزعجة ومقلقة ومخيفة إن لم تتخذي موقفاً لمواجهتها.
نصيحة: من حقك أن تتغيري بشكل مفاجئ بسبب وفاة أحد أبنائك على سبيل المثال، لكن عليك أن تسرعي إلى العيادات النفسية؛ لأن الاكتئاب الناجم عن فقدان عزيز علينا يصعب التخلص منه ذاتياً.

6 صداع مفاجئ لم يكن موجوداً من قبل

أشارت الدراسة إلى أن هذا يمكن أن يحدث ربما بسبب مشاهدة المرأة لحادث سيارة أليم والنظر إلى الضحايا. والصداع الذي ستشعرين به لاحقاً له علاقة بتغير مفاجئ حدث لك بسبب تأثر عاطفتك بشكل ثقيل.
نصيحة: من الأفضل عدم مشاهدة الحوادث التي ينجم عنها ضحايا قتلى وإلا سيؤثر هذا على عاطفتك القوية كامرأة.

7 تأثر الحالة الغذائية (التغذية)

هذا التغير هو الذي سمي في البند الأول من العلامات التي نحن بصددها، أي العلامات الخارجية، من زيادة في الوزن أو فقدان له.
نصيحة: فكري في كلتا الحالتين أن اكتساب الوزن أو الضعف والنحافة الشديدين يشكلان خطراً على صحتك وحياتك بشكل عام.

العالم يمسك على الجرح بيد ويفتح نوافذه باليد الأخرى «كورونا» لن يوقف الحياة

بعد مرور أسابيع طويلة من العزل والإغلاق والتباعد الاجتماعي، يعود النبض مرة أخرى إلى كثير من أوجه الحياة على الرغم من استمرار تفشي جائحة كورونا وعدم انحسار مخاطرها، ولكن يبدو أن العالم قد أدرك أن الإغلاق يعني وقوع الناس فريسة للوحدة والشعور بالعزلة والاكتئاب والخوف المرضي، مع زيادة محاولات الانتحار وحالات الطلاق والعنف الأسري، وهذا ما دفع الناس للخروج في تظاهرات صاخبة في أمريكا وألمانيا مطالبين باستئناف النشاط التجاري للحد من البطالة والفقر، وفتح المدارس وعيادات الأطباء ومراكز التجميل التي تصلح ما أفسده الدهر، وكان لهم ما أرادوا ولكن وفق شروط والتزامات وقواعد خاصة.

لندن - سميرة التميمي، الرياض ـ إبراهيم الخطيب، تصوير ـ بشير صالح

مراحل عودة الحياة الطبيعية للسعودية

أعلنت السعودية عن خطة مكونة من 3 مراحل لتخفيف القيود التي اتخذتها في مواجهة أزمة فيروس كورونا المستجد، عبر آليات تدريجية حذرة تهدف لإعادة الحياة إلى طبيعتها وعجلة الاقتصاد المتوقف منذ نحو 3 أشهر للدوران ، وبشكل جديد مبني على التباعد الاجتماعي:

المرحلة 1: 28 مايو

- التجول من 6 ص - 3 م ماعدا مدينة مكة المكرمة.
- التنقل بين المناطق والمدن بالسيارة الخاصة في فترة عدم منع التجول.
- فتح بعض الأنشطة الاقتصادية والتجارية وممارستها لأعمالها، في فترة السماح.

المرحلة 2: 31 مايو

- التجول من الساعة 6 ص – 8 م.
- إقامة صلاة الجمعة والجماعة في المساجد واستمرار الاجراءات الصحية والاحترازية في المسجد الحرام، وحثت وزارة الشؤون الإسلامية المصلين على ارتداء الكمامة القماشية، وإحضار سجاداتهم الخاصة معهم، وعدم تركها بعد الصلاة، وعدم اصطحاب الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 15 سنة، والوضوء في المنزل، وعدم التزاحم عند دخول المساجد أو الخروج منها، وسيكون فتح المساجد قبل الأذان بـ 15 دقيقة وإغلاقها بعد الصلاة بـ 10 دقائق، مع الإبقاء على تقليل مدة الانتظار بين الأذان والإقامة إلى عشرة دقائق، وفتح النوافذ وإشراع الأبواب من دخول الوقت إلى نهاية الصلاة.



السعودية بعد كورونا


السماح بالتنقل بين المناطق بعد رفع الحظر


رفع حظر التجول تدريجيا حتى عودة الحياة الطبيعية



«الترام» دبي يعود للعمل

■ استئناف الرحلات الجوية الداخلية والسفر بين المناطق بوسائل المواصلات المختلفة مع الالتزام بالإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية.
■ فتح بعض الأنشطة الاقتصادية والتجارية وممارستها لأعمالها، في فترة السماح، منها مجالات الطلبات الداخلية في المطاعم، والطلبات الداخلية في المقاهي.
■ استمرار منع كافة الأنشطة التي لا تحقق التباعد الجسدي كصالونات التجميل والحلاقة، والنوادي الرياضية والصحية، والمراكز الترفيهية، ودور السينما، وغيرها من الأنشطة التي تحددها الجهات المختصة.
■ استمرار إجراءات التباعد الاجتماعي ومنع التجمعات الاجتماعية لأكثر من 50 شخصًا، مثل: مناسبات الأفراح ومجالس العزاء ونحوها.

■ **الحضور للوزارات والهيئات الحكومية وشركات القطاع الخاص وفق الإجراءات الآتية:**
■ 31 مايو بداية العودة لمقرات العمل بما لا يقل عن 50 ٪ من موظفي الجهة.
■ 7 يونيو عودة ما لايقل عن 75 ٪ من موظفي الجهة، ويستمر بقية الموظفين في العمل عن بُعد.
■ 21 يونيو عودة جميع الموظفين إلى مقرات العمل.
تفعيل صلاحية الدوام المرن بتقسيم حضور **الموظفين على ثلاث مجموعات:**
■ الأولى تبدأ العمل الساعة 7:30 ص.
■ الثانية تبدأ العمل الساعة 8:30 ص.
■ الثالثة تبدأ العمل الساعة 9:30 ص.
■ اعفاء الحالات المستثناة من قبل وزارة الصحة من الحضور لمقرات العمل.
■ تقديم الخدمات للمواطنين والمقيمين خلال الفترة من 31 مايو وحتى 18 يونيو مقتصرًا على القنوات الرقمية، إلا في حال رأت الجهة أهمية فتح الفروع، ويكون حضور المراجعين بمواعيد مُسبقة.
■ استمرار تعليق العمل بأجهزة البصمة إلى 18 يونيو.

المرحلة 3: 21 يونيو

العودة إلى أوضاع الحياة الطبيعية مع الإلتزام التام بالتعليمات الصحية الوقائية والتباعد الاجتماعي.
مع استمرار تعليق العمرة والزيارة والرحلات الدولية حتى إشعار آخر.

في الإمارات

كشف حراري على المداخل

كان على كل القاطنين في الإمارات اتباع اشتراطات الدليل التوجيهي "متطلبات ضمان الجاهزية"، الذي أصدرته وزارة السياحة، وهو يغطي كل قواعد التباعد الاجتماعي، وتدابير إدارة التجمعات، وإرشادات عودة الموظفين للعمل.

رفاهية «الترام»

بدأت الصورة بالعودة إلى الخلف، وأول تركيز عدستها كان على فتح الحدائق العامة في دبي شريطة ألا يكون التجمع لأكثر من 5 أشخاص، واستئناف عمل جميع المواصلات العامة. حيث ستعود صورة ترام دبي أمام الأعين، بكل رفاهيتها.
كما تم تمديد ساعات عمل مراكز التسوق في دبي وإلغاء الحظر عن سياسة تبديل القطع أو استرجاع النقود، وأيضاً فتح غرف القياس، مع الحفاظ على كافة التدابير والإجراءات الوقائية المحددة.
المصاعد لأصحاب الهمم فقط، وبسعة شخصين.
بالإضافة إلى السماح للفنادق بمعاودة فتح شواطئها الخاصة فقط أمام النزلاء، وفق اشتراطات صارمة.

الكشف الحراري

الجميع ملزمون بارتداء الكمامات والقفازات، لكن الدليل التوجيهي يحدد ساعات عمل المطاعم والمقاهي والردهات من الساعة 6 صباحاً ولغاية الساعة 7 مساءً، والسماح لـ 4 أشخاص كحد أقصى لكل طاولة، بفاصل مترين بين الطاولة والأخرى. وكذلك تعقيم هذه المرافق بشكل منتظم، وبالأخص النقاط التي يلمسها الزبائن باستمرار بالإضافة إلى دورات المياه بعد كل استخدام، مع التأكد من توفير معقمات الأيدي عند كل مدخل للمنشأة. إلى جانب تحديد مداخل ومخارج منفصلة وتركيب أجهزة التعقيم والكشف الحراري على المداخل مع الالتزام بمنع دخول أي شخص يعاني من حرارة مرتفعة، وإلزام جميع الأفراد بالكشف الحراري بمن فيهم الموظفون، والزوار والمتعهدين مع ضرورة ربط الكاميرات مع نظام الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث.

3 ساعات فقط

ويتعين على المنشآت الفندقية كذلك تخصيص غرفة عزل منفصلة في حال تواجد أفراد من الحالات المشتبه بها مع توفير طاقم مسعفين طوال ساعات العمل.مع التشجيع على استخدام أنظمة الدفع "الذكية" والإلكترونية كوسيلة مفضلة لتقليل الاحتكاك المباشر وانتشار العدوى، مع عدم رفض الدفع النقدي والتأكد من توفير معقمات اليد عند مناطق الدفع.
ولا يسمح للشخص بالبقاء داخل المرفق لأكثر من 3 ساعات.

العودة السالبة

أبدى موظفو القطاع الخاص، في نقاش دار على تويتر، تخوفهم من العودة إلى العمل بعد تسلّمهم رسائل إلكترونية من جهات عملهم، تستدعيهم فيها للعودة إلى الدوام من مقار أعمالهم، بعدما يزيد على شهر ونصف الشهر من ممارستهم مهامهم الوظيفية «عن بُعد». وتساءلوا عن قانونية هذا الاستدعاء.
وزارة الموارد البشرية والتوطين، أعطت الحق للشركات باتخاذ هذا الإجراء، مع التأكيد على اتباع الإجراءات الاحترازية لاسيما ما يتعلق بنسب خفض العمالة والمتعاملين إلى 30٪ من الطاقة الاستيعابية.
وضرورة فحص درجة حرارة الموظفين بشكل دوري خلال ساعات العمل اليومية مع تدريبهم على بروتوكولات الاستجابة للطوارئ لفيروس كورونا «كوفيد 19-».

حجوزات مسبقة

دور السينما فتحت أبوابها، عبر الحجز المسبق للتذاكر عبر المواقع الإلكترونية والتطبيقات ذات الصلة. وهناك وضعت لافتات إرشادية والتواجد الدائم لموظّفي خدمة العملاء لتوجيه الزوار لاتخاذ أفضل الممارسات العملية لجهة تطبيق المسافة الجسدية اللازمة عن الزوار الآخرين. كما تم تقليص الحد الأقصى للإشغال في كافة المرافق الترفيهية تلك. بالإضافة إلى ذلك، تم تخفيض نسبة الإشغال في الأماكن العامة الأخرى مثل دورات المياه والمصاعد.



ألمانيا سمحت بافتتاح محلات بيع الملابس

المتاجر تفتح أبوابها وفق هذه الشروط

مع انتشار فيروس كورونا أغلقت متاجر العالم أبوابها، واقتصر التسوق على السلع الأساسية، ولكن بعض متاجر التجزئة قد بدأت بإنارة واجهاتها من جديد؛ ففي الولايات المتحدة فتحت متاجر Apple أبوابها ولكن مع قواعد جديدة في الدخول، والمحافظة على مسافات الأمان وقياس درجات الحرارة ولبس الكمامات، وقد أعيد فتح 25 متجراً من بين 271 متجراً، وتخطط لفتح قرابة خُمس متاجرها في جميع أنحاء العالم، والتي تصل إلى 510 متاجر، كما شهدت بلجيكا فتح العديد من محلات الأجهزة الكهربائية، بعد أن رسمت علامات على الأرض للمحافظة على شروط التباعد الاجتماعي، فيما ذهبت ألمانيا وكندا إلى فتح محلات بيع الثياب، ولكن بتوفير الشروط اللازمة في غرف تبديل الملابس، كما طلبت بعض محلات بيع الأحذية في أسبانيا من الزبون لبس كيس من النايلون وقفازات قبل قياس الحذاء، وفي بولندا تم السماح بفتح المتاجر التي تقل مساحتها عن 800 متر مربع.

رياضة في الهواء الطلق وعودة لدوريات كرة القدم

بعد توقف تام لكل أنواع البطولات والمهرجانات والمسابقات، تعود اليوم بعض النشاطات الرياضية وتدب الحياة في ملاعب الهوكي في كندا، وإن كان على نطاق ضيق وبما لا يزيد عن ستة أشخاص، فيما فتحت سويسرا قاعات فنون الدفاع عن النفس، ولكن بأرضيات ملونة من أجل التباعد الاجتماعي، وفي ألمانيا استأنفت الصالات الرياضية المعدلة أعمالها، ولكن بترك جهاز تمرين خالٍ بين شخص وآخر، كما تعد ألمانيا أول دولة أوروبيّة تعاود نشاط دوري كرة القدم ولكن خلف أبواب مغلقة، أما بريطانيا فإنها تركت الحرية للناس كي يمارسوا الرياضة في الهواء الطلق في الحدائق والشوارع، في حين سمحت أيرلندا لمواطنيها بذلك ولكن بحدود كيلومترين بعيداً عن منازلهم، وعاود سكان النمسا ممارسة الرياضة الفردية في الهواء الطلق، مثل: التنس والجولف وألعاب القوى، وكذلك الحال مع الدانمارك، كما اتفقت نوادي الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم على تنفيذ المرحلة الأولى من برنامج خاص لاستئناف التدريب، ولكن في مجموعات صغيرة تلتزم بالتباعد الاجتماعي.



بريطانيا تركت الحرية للناس؛ كي يمارسوا الرياضة في الهواء الطلق

مطاعم ومقاهٍ تستقبل الزبائن بهذه التدابير

في ألمانيا وزع صاحب أحد المقاهي قبعات من القش مزودة بمجسات طويلة من الإسفنج، من أجل الحفاظ على قواعد التباعد الاجتماعي بعد إعلان فتح هذه المرافق أمام الناس، كما فتحت المقاهي في نيوزلندا أبوابها مع تدابير مشددة؛ حتى أن أحد المقاهي قد رفض استقبال رئيسة الوزراء وخطيبها بسبب اكتمال العدد وضرورة المحافظة على التباعد الاجتماعي، أما في أمريكا فقد استعان مطعم شهير بدمى عرض الملابس «مانيكان» بثيابها الأنيقة؛ لضمان وجود مساحات كافية وتقليل إشغال المطعم إلى النصف، كما فتحت المطاعم في أسبانيا أبوابها بنسبة 50 ٪ من الطاقة الاستيعابية، فيما تكتفي مقاهي اليونان بفتح ساحاتها الخارجية، وفي بريطانيا ألزم صاحب مقهى زبائنه باستخدام إطار هواء منفوخ من أجل تحقيق مسافة آمنة بين كل شخص وآخر.



مقاهي اليونان فتحت ساحاتها الخارجية

استئناف خدمات النقل العام

طوال فترة انتشار فيروس كورونا واصلت وسائل النقل البريطانية عملها بانتظام ومن دون توقف، وظلت الحافلات الحمراء تجوب الشوارع ولكن مع غياب الركاب أو وجود أعداد قليلة جداً، كما استمرت قطارات مترو الأنفاق بالعمل ولكن مع تغيير طريقة صعود ونزول الركاب ووضعية الجلوس، ولكن مع إعلان بعض الشركات والدوائر عن إعادة بعض الموظفين للعمل وبدء الرفع التدريجي للإغلاق، زاد الزخم على وسائل النقل العامة؛ مما دفع رئيس الوزراء البريطاني إلى تشجيع الناس على استخدام الدراجات الهوائية أو الذهاب مشياً إلى العمل أو استخدام السيارات الشخصية، وقد فعلت نيوزيلندا الشيء نفسه مع وضع علامات تحذيرية للمحافظة على شروط التباعد، أما فرنسا فقد توقفت عن طلب تصاريح السفر لمن يريد التنقل بين المدن، وسمحت برحلات السيارات لمسافة تبعد 100 كيلومتر عن البيت، وفي هولندا استأنفت خدمات النقل العام عملها وفقاً لجدول ما قبل الإغلاق، فيما أعادت بلجيكا عمل وسائل النقل ولكن بشرط لبس الكِمَامات لمن هم فوق سن الثانية عشرة.



استؤنفت خدمات النقل العام، ولكن بشرط لبس الكِمَامات



مسرح MARKANT UDEN بعد تجهيزه

عروض مسرحية ولكن خلف الشاشات الزجاجية

أصيبت قاعات الفنون والمسارح والمتاحف بمقتل عندما اضطرت إلى إغلاق أبوابها خلال انتشار جائحة كورونا، ولكنها بدأت تستعيد عافيتها شيئاً فشيئا بعد أن فتحت هولندا مسرح Markant Uden الشهير؛ لتقديم العروض الحية ولكن بتدابير خاصة، منها: وضع شاشة زجاجية وترتيب المقاعد بطريقة تحافظ على التباعد الاجتماعي، كما فتح المتحف التاريخي الألماني في برلين أبوابه مع لافتات تحذيرية وعلامات ملونة على الأرض، وفي هولندا سوف يعاد فتح المسارح ودور السينما التي تتسع لأكثر من 100 شخص في بداية شهر يوليو/تموز، فيما سمحت أسبانيا بفتح حوالي 30 ٪ من دور السينما والمسارح والحفلات الموسيقية التي تصل أعداد جمهورها إلى 400 شخص، أما قاعات الفنون في إيطاليا فإنها قد بدأت بتنظيم المعارض والمهرجانات الفنية وبثها عبر الإنترنيت.

التلاميذ يعودون إلى المدارس رغم الاعتراضات

الدانمارك هي أولى الدول الأوربية التي فتحت المدارس مع ضمان الحفاظ على مسافة مترين بين المقاعد وتنظيم فترات راحة لمجموعات صغيرة من الطلاب، وغسل اليدين وتوفير إمكانية الخروج يومياً عبر مجموعات صغيرة لقضاء مزيد من الوقت خارج الصفوف، ورغم اعتراض بعض أولياء الأمور وتوقيعهم على عريضة تحت عنوان: «طفلي ليس أرنب تجارب»، إلا أن الأمور سارت على ما يرام، كما كشفت النمسا عن خارطة طريق للعودة إلى الوضع الطبيعي هذا الشهر، وفتحت الصين مدارسها مع الحرص على قياس درجات الحرارة للطلاب عند بوابات المدارس، وبدورها نظمت ألمانيا دروساً للطلاب للمحافظة على التباعد الاجتماعي، فيما توجه أكثر من مليون ونصف المليون طالب إلى مدارسهم في فرنسا، كما تدرس بريطانيا إعادة فتح بعض المدارس من جديد مع كثير من الأصوات المؤيدة التي ترى أن عدم الذهاب إلى المدرسة أكثر خطورة من الفيروس نفسه.



التلاميذ يعودون إلى المدارس في فرنسا

افتحوا مراكز التجميل كي لا نفقد أزواجنا

كانت صرخة إحدى المتظاهرات الأمريكيات كفيلة بتوجيه الأنظار إلى ضرورة إعادة فتح صالونات التجميل، عندما وقفت أمام الكاميرات وهي تشير إلى الشيب الذي يغزو شعرها وتقول: «افتحوا صالونات الشعر ومراكز التجميل رجاءً قبل أن تنتهي حياتنا العائلية ونفقد أزواجنا»، وقد كانت صاحبة صالون لتصفيف الشعر في ولاية تكساس هي أول من تحدت أوامر الإغلاق؛ مما تسبب في مقاضاتها ووقوفها أمام إحدى المحاكم الأمريكية ثم كرت المسبحة وبدأت مراكز التجميل في فتح أبوابها، ولكن مع لبس الكِمَامات والقفازات، كما هو الحال في أثينا التي ألزمت العاملات بتقليم أظافر الزبونات من خلف الزجاج، وفي فرنسا فتحت صالونات تصفيف الشعر مع التباعد بين زبونة وأخرى ولبس القفازات والكمامات، وفي هولندا عادت الحياة لصالونات تصفيف الشعر وتقليم الأظافر والمساج، فيما لم تحسم بريطانيا أمرها بعد.



وصالونات الحلاقة



والت ديزني في فلوريدا

كاميرات الشم قد تحل مشكلة السفر والسياحة

بدأت كثير من المعالم السياحية بفتح أبوابها للزوار، ومنها مدينة والت ديزني في فلوريدا، مع تطبيق إجراءات السلامة مثل التباعد الاجتماعي ولبس الكِمَامات وفحص درجات الحرارة، كما أعادت فرنسا فتح شواطئ الريفيرا والشواطئ المطلة على البحر المتوسط، والسماح بالأنشطة الفردية كالسباحة والصيد، لكنها حظرت حمامات الشمس والجلوس على الشواطئ؛ فيما فتحت ايطاليا حدودها أمام سياح الاتحاد الأوروبي مع إمكانية التنقل من دون قيود، وبدورها فتحت اليونان أبواب موقع أكروبوليس وكثير من المواقع الأثرية أمام الزوار، أما على صعيد الطيران فقد عاودت بعض الخطوط الجوية العربية رحلاتها الداخلية، على أن تستأنف الرحلات الخارجية في وقت قريب، فيما تطور شركة إيرباص الأوروبية للطيران تقنية مبتكرة تستخدم فيها «كاميرات الشم» فائقة الحساسية للكشف عن المصابين بفيروس كورونا المستجد.



أعراس بكمامات

أعراس بكِمَامات ومقياس حرارة

عادت حفلات الأعراس والحفلات ولكن بعدد محدود من المدعوين المقربين، كما هو الحال في أيرلندا، وأعربت شركات تنظيم الحفلات عن تفاؤلها باستعادة هذا القطاع نشاطه مجدداً، بعد أن بلغ حجم تراجعه إلى أكثر من 95 ٪، بسبب لجوء الناس إلى الحفلات الافتراضية عبر الإنترنت، وتحاول هذه الشركات التكيف مع الواقع الجديد من خلال إقامة الحفلات الصغيرة التي تراعى فيها معايير الصحة والسلامة، ومنها فحص درجة حرارة المدعوين وإلزامهم بلبس الكمامات الملونة والمخصصة لهذه المناسبة، ووضع الطاولات الكبيرة التي يجلس حولها عدد قليل من الناس، وتوزيع بوفيه الطعام على جهتين أو أكثر من الصالة، واستخدام أدوات طعام معقمة ومغلفة داخل أكياس.



المسجد الأقصى يفتح أبوابه من جديد

دور العبادة تفتح أبوابها من جديد

بسبب فيروس كورونا التزم أغلب المسلمين بيوتهم بعد أن أغلقت المساجد والجوامع أبوابها، في إجراء استثنائي لضمان سلامة المصلين، ومؤخراً بدأت بنغلادش بفتح بعض المساجد والمدارس الدينية ومنها مسجد بيت المكرم في العاصمة دكا، مع تعقيم المكان وتباعد المصلين وكذلك الحال مع أندونيسيا التي ألزمت المصلين بالدخول والخروج فرادى، ووفرت سبل الحماية للتلاميذ الصغار في مدارس تحفيظ القرآن، ومن جهته أعلن مجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في القدس عن قراره بإعادة فتح المسجد الأقصى أمام المصلين بعد عيد الفطر، وعلى صعيد آخر فتحت أسبانيا جزءاً من كاتدرائية إشبيلية مع بعض الكنائس والمساجد في المدن والمقاطعات المختلفة، وفعلت الشيء نفسه إيطاليا التي فتحت كاتدرائية دومو دي ميلانو أمام الزائرين والمصلين، بعد أن زودتهم بأجهزة توضع حول الرقبة وتومض وتهتز وتصدر صوتاً خافتاً عندما يقترب شخصان من بعضهما بمسافة أقل من مترين.

موظفون في البيوت وآخرون عالقون في المكاتب



العمل من البيت

طقوس العمل قبل كورونا قد لا تكون مثل ما بعدها؛ فقد اضطر بعض الموظفين في بريطانيا وكثير من دول العالم إلى العمل من البيت أو من خلال تقسيم أيام الأسبوع ما بين الذهاب إلى مكان العمل والبقاء في البيت؛ لأن الدوام اليومي يعني استخدام المواصلات العامة والضغط على أزرار المصاعد واستخدام آلة صنع القهوة والجلوس في القاعات المفتوحة التي تسهل انتقال الفيروس عن طريق العطس أو التنفس والملامسة؛ لذا قامت بعض الشركات بتركيب حواجز بلاستيكية بين موظف وآخر، مع الحرص على الفحص اليومي لدرجة الحرارة، وإنشاء ممرات خاصة للموظفين، ولكن هنالك من يرى أن المكاتب المفتوحة قد تختفي وتكون من الماضي بعد انحسار فيروس كورونا؛ لأنها ترتبط بتدني مستوى الرفاهية وزيادة طلب الإجازات المرضية، ربما بسبب سهولة انتشار الجراثيم أو لأن العمل في مكان مفتوح يزيد من الإجهاد ويقلل من الإنتاجية.

بدء رفع الحظر في بعض الدول العربية

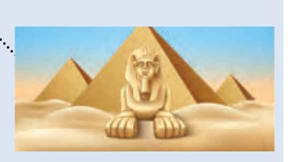


الكويت: تستبدل الحجر الكلي بآخر جزئي (28 مايو 2020).

سلطنة عمان: بدأت رفع الحجر الصحي نهاية مايو 2020.

الأردن: بدأ تخفيف إجراءات الحجر ابتداء من 20 أبريل 2020.

المغرب: تمديد الحظر حتى 10 يونيو 2020 على أن يتم رفعه تدريجياً بدءاً من هذا التاريخ.



مصر: بدأت تدابير لرفع الحجر الصحي بالتدريج.



لبنان: بدأت المرحلة الثالثة من إجراءات رفع الحجر الصحي في 11 مايو 2020، حيث سمح لعدد من القطاعات باستئناف أنشطتها.



الجزائر: مددت الحكومة الحجر الصحي حتى 14 يونيو 2020، ويمكن رعدها رفعه مع الاحتفاظ بإجراءات الوقاية.

تونس: يتم رفع تدابير الحجر في 14 يونيو 2020.. وقد فتحت العديد من المطاعم والمقاهي أبوابها، بأمل في عودة السياحة إليها مطلع يوليو المقبل.

المصدر: وكالات الأنباء

سلافة بترجي:
العمل الإنساني أسلوب حياة



سفيرة التعليم لمشروع جيل 2030 مسك الخيريّة، مثّلت دور المرأة القياديّ على شاشات التايمز سكوير في مدينة نيويورك 2018، سفيرة وناشطة في مجال الذكاء العاطفي، حاصلة على جائزة «سيدتي» للتميّز والإبداع. وعن العمل الإنساني وعن شركة «دروب» الوقفية، كان لـ«سيدتي» مع سلافة بترجي هذا الحوار.

جدة - ولاء حداد

س سلافة عادل بترجي الرئيسة التنفيذية لشركة «دروب البركة» الوقفية، وأمثل الجيل الثالث في إدارة هذا الوقف الذي ناهز الأربعين سنة، والآن نقوم بإعداد الجيل الرابع لضمان استدامة مجال هذا العمل الوقفي المتميز.

توليت إدارة «دروب» قبل 5 سنوات تقريباً، وخلال هذه الفترة أثبتت «دروب» نفسها ومكانتها على خارطة العالم العربي والإسلامي.

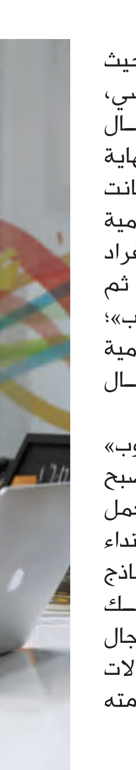
من التعليم إلى العمل الإنساني

كيف انتقلتِ من مجال التعليم إلى مجال العمل الإنساني والوقفي؟

بدأت حياتي المهنية في مجال التعليم العام أو الكلاسيكي المتعارف عليه قبل 24 سنة، إلا أنني لم أجد نفسي فيه، ومن جانب آخر كان لديَّ شغف بالعمل الإنساني منذ الصغر، بدأت رحلة تطوعي وعمري 13 سنة، عُرضت عليَّ فرصة وقبلتها، ومن وقتها

وأنا أتطلع إلى فرص أخرى؛ حيث لامس هذا المجال حاجة في نفسي، وخصوصاً عندما يرتبط مجال التطوع بالتعليم والتعلم، فمع نهاية تعليمي المدرسي الأساسي كانت الصورة واضحة لديَّ عن أهمية التعليم بوصفه أداة تمكين الأفراد وتغيير المجتمعات وتطويرها، ثم أتت فرصة عملي في «دروب»؛ حيث جمعت ما بين إيماني بأهمية التعليم وقوته وشغفي بمجال العمل الإنساني.

إحدى أولى مسؤولياتي في «دروب» كان الرقي بهذا العمل بحيث يصبح نموذجاً قيادياً، في مجال العمل الإنساني والمجتمعي، يتم الاقتداء به وتطبيقه من خلال أدلة ونماذج تشغيل وحوكمة متقنة. وبذلك يكون لنا دور في خدمة هذا المجال ووضعه على خارطة المجالات الاحترافية التي تضمن استدامته وتحقق عنصر الأمان فيه.





سلافة بترجي

إنجازات وأهداف

منذ بداية عملك في «دروب» حدثينا عن أهم الإنجازات وكذلك الأهداف التي تطمحين لها.

مجال العمل الإنساني والمجتمعي من المجالات التي تواجه تحديات اجتماعية وسياسية واقتصادية. ومع أن مجال الأوقاف من المجالات القديمة جداً والموثقة في تاريخ الغرب والشرق؛ فإنه ما زالت لدينا مساحة كبيرة للتطوير والتحسين. من المؤسف أن بعض الأشخاص قد أساؤوا استخدام هذا المجال لأغراض مضللة ولتحقيق أهداف سياسية أو اقتصادية شخصية؛ ما أدى إلى اتهام مجالات العمل الإنساني ووضعها على منصة الارتياب والشك إلى أن يتم إثبات خلاف ذلك. وعليه فإن أحد أهم ما يميز عمل «دروب» هو التوثيق الدقيق لجميع العمليات والحوكمة العالية التي تضمن تحقيق شرط الواقفين والمانحين، وفي الوقت نفسه الأمان الاستثماري والسياسي. نضيف إلى ذلك التحديث المستمر الذي نقوم به؛ لنواكب احتياجات العصر ومتغيراته بما في ذلك التعامل مع الجوائح والكوارث المحلية والعالمية.

وعلى صعيد الإنجازات أحد أهم إنجازات «دروب» في عام 2019 هو مشاركتها في مؤتمر مؤسسة الفكر العربي «فكر 17» الذي تم للمرة الأولى في المملكة العربية السعودية في إثراء في المنطقة الشرقية واحدة من أهم مشاريع شركة أرامكو.

أحد جوانب التميز في «دروب» هو وجود إدارة استثمار تضمن استدامة دعم المشاريع دون الحاجة إلى جمع تبرعات ومساعدات من جهات وأشخاص.

> الهدف من المنح الدراسية هو تمكين قادة التغيير الإيجابي في مجتمعاتهم

نضيف إلى قائمة الإنجازات التي نفتخر بها، على الرغم من أنه لم يكتمل بعد وسنعلن عنه قريباً، وأخص «سيدتي» ببعض تفاصيله، هو نتاج قياس العائد الاجتماعي من الاستثمار لأحد أكبر مشاريع «دروب»، وهي المنح الدراسية للطلاب الموهوبين في مسار التعليم العام. كانت نتائج القياس باهرة، واكتشفنا أيضاً من خلال بحثنا وعملنا على المشروع أن مشاريع الاستثمار في مجال التعليم العام تكاد تكون نادرة، والتعليم والاستثمار في العمر الصغير وفئة الموهوبين تكاد تكون نادرة جداً وخصوصاً من طرف القطاع الخاص.

نسعى حالياً للحصول على اعتماد منظمة سوشيال إمباكت العالمية، المتخصصة في هذا المجال، بعد أن تم الإشراف على تفاصيل إعداد التقرير من قبل خبير ومستشار في هذا المجال لمدة عام تقريباً.

نحن الآن عضو في هذه المنظمة، وحصولنا على هذا الاعتماد سيكون له إضافة نوعية للعالم العربي والإسلامي؛ لندرة التقارير المعتمدة والمحكمة في المنطقة.

وقف عمره 40 عاماً

حدثينا عن شركة «دروب»؛ خدماتها وتاريخها.

«دروب» وقف عمره أكثر من 40 سنة أسسه جدي وجدتي، في مرحلة من حياتهما شعرا بمسؤوليتهما تجاه المجتمع، ولم ينتظرا في بداية تأسيسه إلى توافر فائض من المال، بل بدأ بدايات بسيطة وتطورت عبر السنين إلى أن وصل الوقف إلى ما

> رؤية «دروب» هو تخليد الإرث الذي بدأ قبل 40 سنة وتوريث الأثر الذي سيمكن هؤلاء الموهوبين من أن يصبحوا مخترعين ووزراء وصناع قرار يرتقون بدولهم ومجتمعاتهم ويأخذون بها إلى مكان أفضل -إن شاء الله.

بطاقة

- **سلافة عادل بترجي**
- الرئيسة التنفيذية لشركة «دروب» الوقفية ميسر وكوتش معتمدة من منظمة «sixseconds»
- ناشطة وسفيرة في مجال الذكاء العاطفي
- سفيرة التعليم لمشروع جيل 2030 مسك الخيرية.

وصل إليه اليوم. كانت بداية الوقف بأربطة توفر حياة كريمة للكبار في السن من السيدات والأسر المحتاجة، وعبر السنين تطور هذا العمل الإنساني والمجتمعي، وأصبح يركز على مجال التعليم والتعلم بصورة أكبر.

بدأت واحدة من أكبر مشاريع شركة «دروب» الوقفية بمنح دراسية للتعليم العالي مجال الماجستير والدكتوراه. ومن ثَم تطور العمل والهدف، ولأن هدف المنحة لا يقتصر على تغطية الرسوم الدراسية فقط بل يسعى إلى تمكين الأشخاص حتى يكونوا قادة للتغيير الإيجابي في مجتمعاتهم؛ ارتأى وقتها جدي وجدتي ووالدي الدكتور عادل بترجي أن المنحة يجب أن تقدم للعمر الأصغر، وبالفعل وقبل 10 سنوات تقريباً، بدأت منح في المملكة العربية السعودية استهدفت العمر الأصغر، ثم بدأت المنح الدراسية في إفريقيا بداية بالسودان ثم كينيا، وخطتنا -إن شاء الله- في 2020 أن نعمل في إثيوبيا.

منح دراسية

حدثينا أكثر عن المنح الدراسية؛ جوانبها وأهدافها.

الهدف من المنح الدراسية هو تمكين قادة التغيير الإيجابي في مجتمعاتهم؛ فالهدف لا يقتصر على تغطية مصاريف التعليم فقط، الأهم بالنسبة لنا هو خلق فرص وتجارب ثرية توفر للطالب الموهوب تجربة تعليمية مختلفة تناسب قدراته وإمكانياته. وما



> لا نختلف أنه لا بد من مراقبة الله تعالى في كل عمل يقوم به الإنسان

يخص منح إفريقيا هو انتشال الطلاب الموهوبين ذوي التحديات الاقتصادية والاجتماعية من وضعهم الحالي، وكسر دائرة الفقر لأسرهم عن طريق تعليم الجيل الصغير. تشمل منح إفريقيا تغطية أساسيات الحياة الكريمة من مأكل ومشرب ومسكن وتأمين طبي؛ لتحقيق شعور السلامة والأمان. وبعد ذلك نمكنه بمهارات القرن 21 ومهارات القيادة والذكاء العاطفي وحل المشكلات والإبداع والابتكار واستشعار الآخرين والتعاطف مع المجتمع واحتياجاته والنظر للمستقبل، حتى يكونوا مواطنين عالميين، ويكون لهم دور يخدمون من خلاله مجتمعاتهم وأوطانهم، وأدوار ينافسون بها أقرانهم في العالم.

كيف يتم اختيار المستحقين للمنح الدراسية؟

هنالك نموذج علمي معتمد يتم من خلاله اختيار مستحقي المنحة. يعتمد هذا النموذج على معايير علمية وإجراءات محوكمة ومؤتمتة تسمح بالتنقل من مرحلة إلى أخرى مع استشارة خبراء في مجال الموهبة. تستهدف المنحة أعلى 1 إلى 3 ٪ من المتقدمين، الذين تنطبق عليهم شروط المقابلات الشخصية التي تشمل الطالب المتقدم وأسرته.

مجال العمل الإنساني هو أسلوب حياة بالنسبة لي

ماذا أضاف لك هذا العمل على المستوى الشخصي والمهني؟

العمل الإنساني بالنسبة لي لا ينحصر في كونه وظيفة، بل هو أسلوب حياة يدفعني للتعامل مع الآخرين بطريقة مختلفة، بطريقة فيها درجة عالية من التعاطف، ولكن تعاطف القادة. أستشعر حقيقة احتياجهم وكيف يتم تحديد هذا الاحتياج بحيث يصبح العطاء عطاءً ذكياً مدروساً.

هو مجال فيه استشعار لوجود الله في كل التفاصيل، ومنها البركة في العمل، علماً أن هذه البركة لا تنحصر على العمل فقط، بل تشمل جوانب الحياة الشخصية للإنسان فيشاهد بركة حضوره اليومي في تفاصيل إنجاز الأعمال ورؤية أثرها في الغير وفي نفسه ومن يحب. وفي بحثنا المستمر عن مشاركين لنا في مسيرة خدمة الغير نسعى في توظيفنا إلى اختيار الأكفاء مِن مَن يؤمنون بأهمية هذا العمل وبعائده على حياتهم، وبذلك يعطون بشغف وأمانة. ولا نختلف أنه لا بد من مراقبة الله -سبحانه وتعالى- في كل عمل يقوم به الإنسان، ولكن وخصوصاً في مجال العمل الإنساني الوقفي لا بد من أن تكون مراقبة الله على أعلى درجة؛ لأننا نتعامل مع مال الله وليس مال البشر.

ودائما ما أردد لكل من يعمل ضمن أسرة «دروب» أنه لم يتم اختياركم من قِبلنا فقط، بل إنه تم اختيارهم من قِبل الله -سبحانه وتعالى- وهذا تشريف وتكليف في الوقت نفسه.


سيّدتي
SAYIDATY.NET
BEAUTY
& FASHION



TREND ALERT

تزيد حبيبات البايبت من بريق الإطلالة ووهجها، وقد زيّنت معظم مجموعات ربيع وصيف 2020 وحوّلت الملابس إلى قطع فريدة أشبه بجواهر تلمع بوميضها الساحر. بإمكانك أن تختاري أزياء البايبت للنهار والمساء، شرط أن تحسني تنسيقها في إطلالاتك.

بيروت - رولا زعزع عيّاد

أكريس Akris

بادجلي ميشكا Badgley Mischka

أشيش Ashish

بالمان Balmain

A TOUCH OF SEQUINS

TOP 5

#Headband

قدّمت أبرز العلامات التجارية والدور العالمية مجموعة غنيّة من أقواس الشعر المرصّعة بأحجار اللؤلؤ والسواروفسكي اللامعة لتزيّني بها شعرك في مناسباتك الهامة. اختاري القوس الأنسب لذوقك وزيّني به تسريحة شعرك في إطلالاتك المقبلة. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



كريستوفر كاين
Christopher Kane

روزانتيكا
Rosantica

ميو ميو
miu miu

جيفنشي
Givenchy

سايمون روشا
Simone Rocha

IMAGINARY BRIDE
عروس من الخيال

على الرغم من القيود التي فرضها وباء كورونا علينا، لا يزال حلم الفتاة بليلة زفاف خيالية قائماً، ولا تزال مجموعات الفساتين البيضاء تحفل بتصاميم أنيقة ومميّزة تعزّز رغبة كل شابة بارتداء فستانها وإن كان في حفلات ذات نطاق ضيّق أو حتى في المنزل. ولموسم ربيع وصيف 2020، اغتنت مجموعات الأزياء الراقية بفساتين زفاف ذات درجات مختلفة من الألوان التي تدفعك إلى البحث عن الدرجة المناسبة لبشرتك، وهي ليست بالمسألة الصعبة إذا تعرّفت بداية على نوع البشرة التي تتمتّعين بها.

بيروت - «سيدتي»



من مجموعة
آن بارج Anne Barge
لفساتين الزفاف
ربيع 2020

من مجموعة
راوول ميشرا
Rahul Mishra
للأزياء الراقية
ربيع 2020

STARK WHITE
الأبيض الناصع للبشرة الداكنة

هو لون أبيض ناصع لكنه في الوقت ذاته أصعب الدرجات كونه يسبب شحوب البشرة الفاتحة والمتوسطة. إلا أنه اللون المناسب للبشرة الداكنة. لذا، إذا كنت صاحبة بشرة داكنة فإنك تستطيعين ارتداء أكثر نغمات الأبيض سطوعاً. كما أن بشرتك تتألق مع اللون الأبيض الذي يضم نغمات خفية من اللون البني أو ما يعرف بنغمات القهوة بالحليب.

من مجموعة
ألكسي مابيل
Alexis Mabille
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة رونالد فان دير
كمب Ronald Van Der Kemp
للأزياء الراقية ربيع 2020



من مجموعة
ألكسي مابيل
Alexis Mabille
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة
تاداشي شوجي
Tadashi Shoji
لفساتين الزفاف
ربيع 2020

من مجموعة تيا برايدل Theia Bridal
لفساتين الزفاف ربيع 2020

من مجموعة
شانيل CHANEL
للأزياء الراقية
ربيع 2020

IVORY WHITE
الأبيض العاجي للبشرة الفاتحة

إذا كنت تتمتعين ببشرة فاتحة، ننصحك بالابتعاد عن اللون الأبيض الناصع إذ يجعل ملامح تبدو شاحبة، واختاري لوناً أبيض بنغمات مخفية أدفأ مثل العاجي أو ما يسمى بالـOFF-WHITE. هو أشد درجات الأبيض رومانسية وأكثرها تنوعاً. يبدو رائعاً مع قماش الدانتيل أو الحرير الناعم الذي يظهره أقلّ حدّة، وبالتالي أكثر تناغماً مع البشرة الفاتحة.



من مجموعة
رامي قاضي
Rami Kadi
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة
إيمان أيسي
Imane Ayissi
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة
زهير مراد
Zuhair Murad
للأزياء الراقية
ربيع 2020

SHINING GOLD
الذهبي لجميع ألوان البشرة

بات اللون الذهبي في مجموعات فساتين الأعراس منافساً قوياً للون الأبيض، فهو يزيد من وهج الإطلالة ويبعث الكثير من الإشراق في ملامح العروس. وإذا كنت صاحبة بشرة بيضاء، سمراء، أو متوسّطة.. فإن هذه الدرجة الميتاليكية اللامعة تناسب جميع ألوان البشرة.

من مجموعة
إيلي صعب Elie Saab
للأزياء الراقية ربيع 2020

من مجموعة
جورج شقرا
Georges Chakra
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة
ماركيزا Marchesa
لفساتين الزفاف
ربيع 2020

DIAMOND WHITE
الأبيض الماسي للبشرة المتوسّطة

اللون الأبيض الناصع قد يكون قاسياً على البشرة، ما يجعل الأبيض الماسي الخيار الأفضل. وذلك لأنه أقل حدة ويناسب الكثير من ألوان البشرات. هذا اللون يبرز جماله القماش الساتاني أو قماش الكريب. يناسب كثيراً صاحبات البشرة المتوسطة، خاصة تلك التي تحمل نغمات صفراء مخفيّة.

من مجموعة
إيلي صعب
Elie Saab
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة جيفنشي Givenchy
للأزياء الراقية ربيع 2020



من مجموعة
لويزا بيكاريا
luisa Beccaria
لفساتين الزفاف
ربيع 2020

من مجموعة
أيليس Aelis
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة
جورج شقرا
Georges
Chakra
للأزياء الراقية
ربيع 2020

من مجموعة إيلي صعب Elie Saab
للأزياء الراقية ربيع 2020

BLUSH PINK
الزهري للبشرة الزيتونية

اختاري فستاناً بدرجات الزهري الناعمة لإطلالة شديدة الرومانسية، وبقماش الدانتيل أو التول أو الشيفون أو الأورغانزا، فهذه الأقمشة تزيد من فخامته وتضفي مزيداً من الأنوثة على طلّتك.
إذا كنت صاحبة بشرة زيتونية، وهي إحدى درجات اللون الأسمر، ننصحك باختيار النغمات الزهرية الخفية، كما أن درجات اللون العسلي تناسبك أيضاً.

COLORFUL JEWELLERY

مجوهرات بدرجات قوس القزح

على الرغم من الظروف الصعبة التي نمرّ بها، لا تزال الرغبة في التألق بخيارات مفعمة بالأناقة والفخامة حلم كل سيدة. وبالتأكيد ليس هناك أفضل من المجوهرات لتحقيق هذه الرغبة وإضفاء ترف ورفاهية على الإطلالات.
في مجموعات هذا الموسم، التي حملت توقيع أهم الدور العالمية والعلامات التجارية الكبرى، لفتتنا التصاميم المبتكرة والمتنوّعة في أسلوب تنفيذها وفي المعادن والأحجار التي دخلت في صياغتها. حرفية عالية عكستها هذه المجوهرات، جمعت لمسة فنيّة من خلال لوحة ألوان منعشة مستوحاة من درجات قوس القزح لتناسب أجواء الصيف.
وإلى جانب المجوهرات، جاءت مجموعة الساعات التي لم تكن تقليدية أبداً، إنما ظهرت على شكل لوحات فنيّة أبدعت أنامل المصمّمين في تنفيذها.

بيروت - رولا زعزع عيّاد

BLACK STONE
فخامة الأسود

في مزيج لافت زاد من فخامة المجوهرات، التقى الذهب الأبيض مع أحجار الماس والحجر الأسود الأنيق. بدت قطع الحليّ مشرقة مع لمسة كلاسيكية غنيّة. نسّقي هذه المجوهرات مع فستان أسود وانعمي بإطلالة راقية.



أقراط Vendôme Liseré من بوشرون Boucheron

عقد Tweed Graphique من شانيل CHANEL

من عرض فالنتينو Valentino للأزياء الراقية ربيع 2020

خاتم Polar Bearl من شوبارد Chopard

ساعة Maillon de Cartier من كارتييه Cartier



تشوكر Tiffany T True
من تيفاني اند كو.
Tiffany&Co.

SHINING YELLOW
الذهب الأصفر

قد يبدو الذهب الأصفر خياراً تقليدياً في المجوهرات، إلا ان الإبداعات التي قدّمتها الدور العالمية منحت هذا المعدن الكثير من الفرادة. اختاري مجوهراتك المصنوعة من الذهب الأصفر لتزيّني بها مختلف إطلالاتك، فهو يناسبها جميعها، كما أنه يزيد من إشراقة حضورك.



من عرض
إيلي صعب
Elie Saab
للأزياء الراقية
ربيع 2020



خاتم Plume
de Paon
من بوشرون
Boucheron



ساعة
Maillon
de Cartier
من كارتييه
Cartier



خاتم Coco Crush من شانيل CHANEL



خاتم Dior et Moi من ديور فاين جوليري Dior Fine Jewellery

FRESH GREEN
أخضر منعش

يعكس اللون الأخضر انتعاش الطبيعة وحيويّتها، سواء دخل في تصميم الأزياء أو صناعة المجوهرات والساعات. وللحجر الأخضر تحديداً، على اختلاف أنواعه، تأثير كبير في جعل الإطلالات أكثر مرحاً وانسجاماً مع فصل الصيف.

عقد Diva's Dream من بولغري BVLGARI

من مجموعة جورج شقرا Georges Chakra للأزياء الراقية ربيع 2020

أقراط Gingko من شوبارد Chopard

ساعة Seamaster 300 من Omega

سوار Plume de Paon
من بوشرون Boucheron

من عرض
راوول ميشرا
Rahul Mishra
للأزياء الراقية
ربيع 2020

BRIGHT DIAMOND
ماس متوهّج

أينما حلّ حجر الماس، ترك بريقاً ووهجاً لا يقاومان. يزيد الماس من إشراقة الإطلالة وفخامتها، ولعلّ أجمل الثنائيات هي تلك التي تجمع بين هذا الحجر وبين الذهب الأبيض في قطع مجوهرات نفيسة تليق بأهم المناسبات.

خاتم Liens
Seduction
من شوميه
Chaumet

ساعة
Limelight
Gala
من بياجيه
Piaget

أقراط Tweed Brode
من شانيل CHANEL



خاتم Serpenti من
بولغري BVLGARI

أقراط من دار
بوغوسيان
Boghossian

من عرض
أرماني بريفيه
Armani Privé
للأزياء الراقية
ربيع 2020

ROYAL BLUE
أزرق ملكي

للون الأزرق سحره الفاتن الذي يطغى على إطلالة السيدة. سواء اختارت هذه الدرجة لتزيّن ملابسها أو مجوهراتها، فالنتيجة واحدة.. إطلالة ملكية بامتياز! اختاري مجوهرات مرصّعة بالحجر الأزرق وتألقي في مناسباتك المقبلة.

خاتم Dior et Moi
من ديور فاين
جوليري Dior Fine
Jewellery

ساعة
Reverso One
من جاجير-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre



عقد Tweed Couture
من شانيل CHANEL

من عرض
فالنتينو
Valentino
للأزياء الراقية
ربيع 2020

SHADES OF PINK
درجات وردية ناعمة

على اختلاف درجاته، الزاهية منها والداكنة، يعكس اللون الوردي الكثير من الأنوثة في إطلالة السيدة. اختاري مجوهرات مرصّعة بحجر السافير الوردي أو الزهري الفاتح، مع بعض حبيبات الماس البرّاقة وتمتعي بطلّة لافتة ورقيقة في الوقت نفسه.

خاتم Dior et Moi من
ديور فاين جوليري
Dior Fine Jewellery

ساعة هيرميس
نانتوكات
جوتي دو شين
دانكرَ Hermès
Nantucket
Jeté de Chaîne
d'Ancre

أقراط من دار بوغوسيان
Boghossian

MASTERPIECES
لوحات فنيّة

لم تعد الساعة مجرّد آلة حاسبة للوقت، بل باتت أشبه بلوحات فنيّة تتضافر جهود الدور العالمية في تقديم الأجمل منها. وفي مجموعة الساعات الجديدة التي قدّمتها أهم العلامات التجارية لهذا الموسم، لفتتنا التصاميم المبتكرة، التي عكست حرفية عالية في التنفيذ وعراقة لا تُضاهى.



ساعة كارتييه
ميتييه دار
Cartier
Metiers d'Art

ساعة جاجير-لوكولتر
ماستر غراند تراديسيون
غراند كومبليكاسيون
Jaeger-LeCoultre Master
Grande Tradition Grande
Complication

ساعة بارميجياني فلورييه
توندا 1950 مونبو
Parmigiani Fleurier
Tonda 1950 Moonbow

ساعة بياجيه
ألتيبلانو توربيون
Piaget Altiplano
Tourbillon

ساعة هيرميس
أرسو شوفال
كوزميك Hermès
Arceau Cheval
Cosmique



حقيبة CHANEL 19

تصميم جديدة لربيع وصيف 2020



بيروت - «سيدتي»

كان أول ظهور لحقيبة CHANEL 19 على منصة عرض مجموعة خريف - شتاء 2020/2019 للأزياء الجاهزة التي أبدعها كارل لاغرفيلد وفيرجيني فيار.

تحمل هذه الحقيبة جوهر الدار وجميع رموزها، ولموسم ربيع وصيف 2020، تظهر حقيبة CHANEL 19 بحجم كبير ويغلفها نسيج مبرد من الحرير بطبعات. وتعود حقيبة 11. 12 مرة أخرى ولكن بالتويد هذه المرة للتوافق مع البدلة بنفس النسيج. أما الحقائب بسحاب من الجلد أو التويد، فتُذكر بحافظة أقلام طالبات المدارس. وبكتابة يدوية، تتجلى بصمة CHANEL المميزة على السلسلة المضفور معها الجلد. وتظهر الحقيبة بطية أمامية بشكل جديد، فأضيف إليها سوار لحملها عند المعصم أو شريطة بلونين من الغروغرين. وأضيفت لمسات أخرى ثمينة إلى البعض الآخر منها، فرُصعت السلاسل بالخرز أو تزينت بتطريزات من الترتر على شكل زهور. وبكل رقة، يزين الكشكش حزام أو طية أمامية لحقيبة صغيرة على شكل نصف قمر. وبحضورها الدائم والمميز، ارتدت العارضات مجوهرات الأزياء بأسلوب الطبقات. ونذكر منها السلاسل من اللؤلؤ والبروش والقلائد من الكريستال الملون أو التي تتخللها كرات مرصعة بأحجار الراين والأساور العريضة بتوقيع CHANEL PARIS.

in FOCUS

ساعة NAVITIMER AUTOMATIC 35 من BREITLING



تُعـد سـاعة NAVITIMER AUTOMATIC 35 مـن BREITLING أبلـغ تعبيـر عن الأناقة وسـاعة مثالية لأي مناسـبة. وهي تضـمّ تصاميم متنوّعة منها هذه السـاعة المصنوعة من الذهـب الأحمر عيار 18 قيراطاً مع ميناء لؤلؤيّ اللون ومؤشـرات سـاعات من الماس. ولهذه الساعة سوار نافيتايمر من الذهب الأحمر عيار 18 قيراطاً له مغلاق فراشة. بيروت - «سيدتي»

فتاة المرايا

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

هل كَسرتَ المرآة يوماً لأنها أهدتكَ وجهاً غريباً عنك؟ فأغمضت عينيك في محاولة منك لتغيير تفاصيل اللحظة التي وجدت نفسك عاجزاً عن الانغماس فيها؟
هي فعلت ذلك، كسرت مرآتها بعدد المرات التي كُسرت فيها، فعند كل سقوط لها كانت تقف أمامها بوهن، تدقق النظر في وجه الأنثى المطلة عليها من بقايا قطعة الزجاج التي ألصقتها على جدار غرفتها، هي تتساءل: أين التقت هذه المرأة من قبل؟
فرغم يقينها أن المرايا لا تكذب أبداً، ولا تتغير كالأصدقاء الذين يتغيرون حين تتوالى مراحل العمر، ويفقدون الكثير من ملامحهم القديمة، والكثير من قيمهم، والكثير من أحلامهم، ويفشلون في الاحتفاظ بنسخ أرواحهم وقلوبهم الأولى.
إلا أنها كانت ترمي مرآتها بالكذب في كل مرة تقف فيها أمامها، فالوجه الذي تراه في المرآة لا يشبه وجهها الذي تحبه، ذلك الوجه الذي تعمدت أن تخفيه في بيت والدها، الوجه الذي دفنته تحت تلك (السدرة) المسنة التي كانت تتوسط المنزل القديم، والتي صنعت والدتها بين أغصانها أرجوحة من الحبال، كانت تتأرجح عليها كلما شعرت بالاختناق، وترتفع مع حبالها أكثر كلما شعرت برغبة في البكاء، وتغمض عينيها بقوة كي تسافر خيالاً إلى تلك المدينة التي تمنت السفر إليها منذ أن شاهدتها في الصور التي التقطتها صديقتها العائدة من إجازتها الصيفية، فتقف على حافة النهر، تطيل النظر إلى ذلك القارب المهجور، ثم تتمدد فيه على ظهرها، تنظر إلى السماء، وتحاول إحصاء عدد النجوم، بينما القارب يبتعد بها في رحلة هروب بلا نهاية.
ثم تفتح عينيها على صوت والدها الغاضب، ليختفي النهر، والقارب، والنجوم، وتفاصيل تلك المدينة الحلم، وتبقى أمامها أرجوحة الحبال، وشجرة السدر، ووجه والدتها الوهن والذي تغيرت ملامحه في المرآة كثيراً، دون أن تفكر بكسر المرآة يوماً، كما فعلت هي حين أصبحت في سن والدتها... المرأة التي مرت الحياة وغادرتها دون أن تكتشف أن هناك حياة أخرى، هي تلك الحياة التي يأخذنا إليها الخيال.
وأن الخيال هو وسيلة ناجحة للهروب من واقع مُر...
فالخيال (صديق) الهاربين...

قبل النهاية بقليل:
المرايا لا تتغير، نحن الذين نتغير، ونرفض تغيراتنا التي تظهرها لنا المرايا بوضوح.



SKIN RENOVATION TREATMENT

طرق تجديد خلايا البشرة

بدأت بشرتك تفقد نضارتها وحيويتها؟ وأصبحت تلاحظين على وجهك علامات تعب وإرهاق، إنه التراجع في صحة وعمل خلايا البشرة المسؤولة عن جمالك، لذلك رحّبي بالأبحاث والعلاجات التي تساعدك على استعادة رونقك وتعرّفي على المفاهيم المختلفة التي تجدّد خلايا بشرتك وتعيد شبابك إلى الأبد، لتطلي بعمر أصغر.

بيروت ـ ميرنا عبّاس

يعتبر الجلد عضواً من أعضاء الإنسان وهو الأكبر في الجسم، ذلك لأنه يحتوي على خلايا وشعيرات دموية وأعصاب وعضلات لها وظائف مختلفة مثل حماية الجسم من المؤثرات الخارجية كالحرارة والبرودة، حمايته من الميكروبات ومنع دخولها إلى الجسم، المحافظة على السوائل وتوازنها، إضافة إلى وجود خلايا ملونة في الطبقة السطحية من الجلد تحميه وتمنع دخول أشعة الشمس الضارة إليه، ولأن خلايا البشرة هي المسؤولة الأكبر عن كل خلل يظهر على البشرة، نقدم لك أحدث الأساليب التي تجدّد خلايا البشرة وتعتني بها.

البشرة

هي مجهزة بشكل طبيعي بنظام خاص بالبروتين يسمى proteasome، وظيفته تخفيف السموم واستعادة الشباب، لكن مع مرور الوقت وبسبب دفاع البشرة عن نفسها بشكل دائم، يضعف نشاط هذا البروتين، إذ بدءاً من سن 20 وما فوق، تتراجع نسبته إلى الربع بسبب المؤثرات الخارجيّة وردات الفعل المتتالية التي تصدرها البشرة دفاعاً عن صحتها، إضافة إلى المشاكل الأخرى التي تتعرّض لها، مما يقلّل بالتالي قوة هذه الخلايا ومفعولها. من هنا، عليك الاهتمام ببشرتك من الداخل إلى الخارج عبر منحها الحق الكافي من العناية والعناصر الضروريّة للحفاظ على شبابها الذي ينير إطلالتك.

مشاكلها

تخضع البشرة لتغييرات لايمكن تجنبها، من فقدان الحيوية والمرونة والتألق والصحة، فمع التقدّم في السن تتباطأ الدورة الدموية، ويتراجع توزيع الميلانين في البشرة نوعاً ما، فتصبح أخشن، وتفتقد تألقها وتبدو أكثر تعباً، كما تصبح عمليات التبادل الغذائي غير منتظمة، مما يبطّىء الأيض وعملية تجديد الخلايا، والأمر نفسه بالنسبة لإنتاج الهيالورونيك المسؤول عن نظافة البشرة، فتتجمّع المواد المؤذية غير المرغوب بها على بشرتك، بعدها يقل نشاطها تدريجياً مما يؤدي إلى تقليص إنتاج الكولاجين وزيادة في ظهور التجاعيد والشوائب.

طرق لتجديد الخلايا

1 البروتين

بعد الأبحاث العلميّة التي قام بها اختصاصيون أميركيون حول اكتشاف العناصر المسؤولة عن تجديد خلايا البشرة، تبيّن أن للبروتين دوراً مهماً في إعادة شباب البشرة وإشراقها، مضيفين أن بعد استعماله، قد تصبح عمليات شد البشرة وتجميلها أساليب علاجيّة تقليدية، لذلك بات من الضروري استخدامه لتوليد خلايا دهنية جديدة تحل مكان تلك التي فقدت قوتها نتيجة التقدم في السن. وهذا الاكتشاف تم تطويره بطريقة تقنيّة مبتكرة من أجل تقديم أسلوب غير جراحي وتحسين مظهر الجلد ليبدو عادياً وخالياً من التجاعيد والعيوب. تحصلين على هذا البروتين من خلال حقن البشرة به أو المثابرة على استعماله على شكل كريمات، فيمنحها الصحة والتجدّد على المدى البعيد، فضلاً عن أنه لا يتسبب بإصابة العضلات بأي ضرر، كما يحافظ على تعابير الوجه بعد حقنه.

2 ببتيد

إنه نتاج سنوات من العمل، يقوم على تنظيم عملية إنتاج ألياف الكولاجين وتحفيزها من أجل الحصول على نتيجة مميّزة تظهر مباشرة على سطح البشرة، يتم الحصول عليه عبر استعمال الكريمات التي تحتوي على نسبة عاليّة منه.



3 حمض الهيالورونيك

يفقـد الجلد حمـض الهيالورونيك الطبيعـي، من بداية مرحلة الرشد، ولكن التجاعيد لا تظهر في تلك الفترة، إلا أنها تبدأ في الظهور كعلامات بسيطة، في المناطق التي بها حركة أكبر في الوجه، مثل تجاعيد الحاجبين، وعند جانبي الفم، من أثر الضحك، ثم تبدأ في الظهور في سن الـ 30 إلى 40 عاماً.

فوائـد حمـض الهيالورونيـك للترطيـب: يعمـل حمـض الهيالورونيك على ترطيب مستويات الجلد جميعها، فمن فوائد حمـض الهيالورونيك أنـه يعمل على ترطيب مسـتوى أعمق من الجلد، ويرطب طبقاته، بشـكل يجعله يحتفظ بالسـوائل والماء بأكبر كمية تفيد البشرة، والباقي يتم طرده. هو مركب طبيعـي في البشـرة يسـتخدمه الأطباء عادة مـن أجل تعبئة الأماكن المترهلة في الوجه.

4 كرياتين

يحفّز البشـرة على اسـتعمال وقودها أي قوتها الخاصة لإنتـاج الطاقة. إذ يسـاعدها على الحفاظ علـى رطوبتها من خـلال الحـؤول دون فقدانهـا لمخزونهـا المائـي، كمـا يجدّد خلاياها. ويسـهم فـي تعزيز معالجـة طبقة البشـرة الواقية وبنائها، وذلك من أجل الحفاظ على بشـرة سليمة، كما يقوي البشـرة ويزوّدها برطوبة فائقة لكي تبدو ممتلئة ومرنة على حدّ سواء.

5 تجديد وترطيب

لا تقل عمليّة ترطيب البشـرة عن غيرهـا من العمليات التـي تجدّد خلايـا البشـرة وتحميها مـن العوامـل الخارجيّة، شرط أن تواظبي على استعمال الكريمات التي ترطّب البشرة وتحافظ على شـبابها، فهناك كريمات مرطبة ومجدّدة للخلايا تحمي البشـرة من «الإجهاد التأكسـدي» أي الخارجي والضرر الـذي قد يلحـق بالحمض النـووي DNA من خـلال صنع درع يحمـي الخلايـا، إضافة إلى تنظيم نشـاط السـيرتوينز الذي يعمـل علـى إطالة متوسـط عمر الخلايـا، وتقليل مؤشـرات الشـيخوخة، كمـا تعزّز هـذه الكريمات زيادة إنتـاج الميلانين والكولاجيـن لتزويـد البشـرة بالليونة والشـباب، فكلما كانت بشرتك رطبة كلما تمتّعت بفرصة أكبر لتجديد خلاياها، ومنع عمرها البيولوجي من التقدم.







6 البلاتين

قام قسم من الباحثين العالميين بدراسات موسعة حول استخدام المعادن الثمينة لمعالجة بعض مشاكل البشرة. وقد وجدوا أن البلاتين الذي يملك طاقة الاندماج التام مع بشرة الإنسان قد أظهر مزايا فريدة في محاربة علامات التقدم في السن عبر تجديد الخلايا، فهناك مستحضرات مصنوعة من البلاتين النادر يضفي النعومة واللمسة الحريرية على البشرة بسبب نقاوة تركيبته، عدا عن أن ماء البلاتين - أي جزيئاته المتناهية الصغر والمتواجدة في الماء - تحدث توازناً كهربائياً في الطبقة الداخلية للبشرة، الأمر الذي يمكّن البشرة من العمل بفعالية. وهذا التوازن في الطاقة يساهم في تحسين رطوبة البشرة إذ يخلق نوعاً من المنطقة العازلة على سطحها شبيهة بحاجز الرطوبة الذي نجده بشكل طبيعي لدى البشرة الشابة.

7 الكافيار والماس

هذان العنصران يعتبران من عناصر الترف لأنهما يعملان معاً لمساعدة البشرة على استعادة صلابتها، ونورها، وشبابها. وذلك لفرادتهما من حيث غناهما بالمغذيات والجماليات، إذ يؤخران عملية شيخوخة البشرة ويساعدان على عكس عملية الأذى التي يسبّبها التقدّم في السن.

عناية ضروريّة

لتحافظي على جمال وصحة بشرتك، عليك بالعناية بها من سن العشرين من خلال تزويدها بالعناصر الفعّالة والضروريّة لها، قبل أن تتعرّض خلاياها للتلف، وذلك عبر استعمال غسول خاص بنوع بشرتك، كريم للنهار يحارب التجاعيد كريم الليل يجدّد خلايا البشرة ويرطبها، إضافة إلى اختيار مقشّر لطيف يزيل كافة الشوائب والجلد الميّت، وقناع يرطّب وينعّم البشرة.

مجموعة منظّفات الفحم من بيوريه الصديقة المفضّلة لمسامك





تُعدّ المسام المسدودة من مشاكل البشرة المزعجة للغاية، لا سيّما عندما تكونين قريبة جدًا من عدسة الكاميرا! لذا فإنّ مجموعة منظفات الفحم من بيوريه هي الحلّ لمشاكل المسام التي تعانين منها، من خلال خطوتين ستُصبحان حتماً من أسرار الجمال المفضلة بالنسبة إليك، للتمتّع بأعمق تنظيف وببشرة خالية تماماً من الشوائب...

الخطوة الأولى: التنظيف اليومي

بفضل تركيبته القائمة على تقنيّات تنقية البشرة اليابانية، يحبس منظّف الفحم للمسام العميقة Deep Pore Charcoal Cleanser من بيوريه أوساخاً وشوائب أكثر بمرّتين مقارنة بالمنظّف العادي، ليمنحك مسام أنظف بمرّتين بمجرّد استخدام واحد فقط!

الخطوة الثانية: لصاقات أسبوعية

للتخلّص من الرؤوس السوداء المزعجة، استخدمي لصاقات الفحم للتنظيف العميق للمسام Charcoal Deep Cleansing Pore Strips من بيوريه، المعزّزة بالفحم الطبيعي الذي يتمتّع بتأثير مغناطيسي فيلتصق فوراً بالدهون والأوساخ العميقة المتراكمة طوال أسابيع ويسحبها ليمنحك تنظيفاً في العمق!



WEDDING MAKEUP LOOK
ماكياج ناعم للعرائس

من وحي هذا الفصل، اخترنا لك مجموعة مستحضرات تجسد جو الأفراح. مستحضرات تبرز جمالك وتظهر أنوثتك بشكل لافت. تابعي جديد 2020 لإطلالات العرائس المميزة والناعمة واختاري من بينها ما يعبّر عن شخصيتك في هذا اليوم الكبير.

بيروت - ميرنا عباس





عطر «سنت أوف دريم من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Scent Of A Dream

بلاش «روج بلاش من ديور» Dior Rouge Blush

أحمر شفاه «دايمند هايدريتنغ ليب بالم من هدى بيوتي» Huda Beauty Diamond Hydrating Lip Balms





بودرة «لوز باودر من بوبي براون» Bobbi Brown Loose Powder



بودرة حرة «لوز باودر كوتور اديشن من جيفنشي» Givenchy Loose Powder Couture Edition



كريم الأساس «ناتشيرل رادينت لونغ وير فونديشن من نارس» Nars Natural Radiant Longwear Foundation



عطر «وايت باتشولي من توم فورد» Tom Ford White Patchouli



هايلايتر «ميتيوريت بيرلز من غيرلان» Guerlain Meteorites Pearls

the NOTE

عطر جديد HER INTENSE من BURBERRY



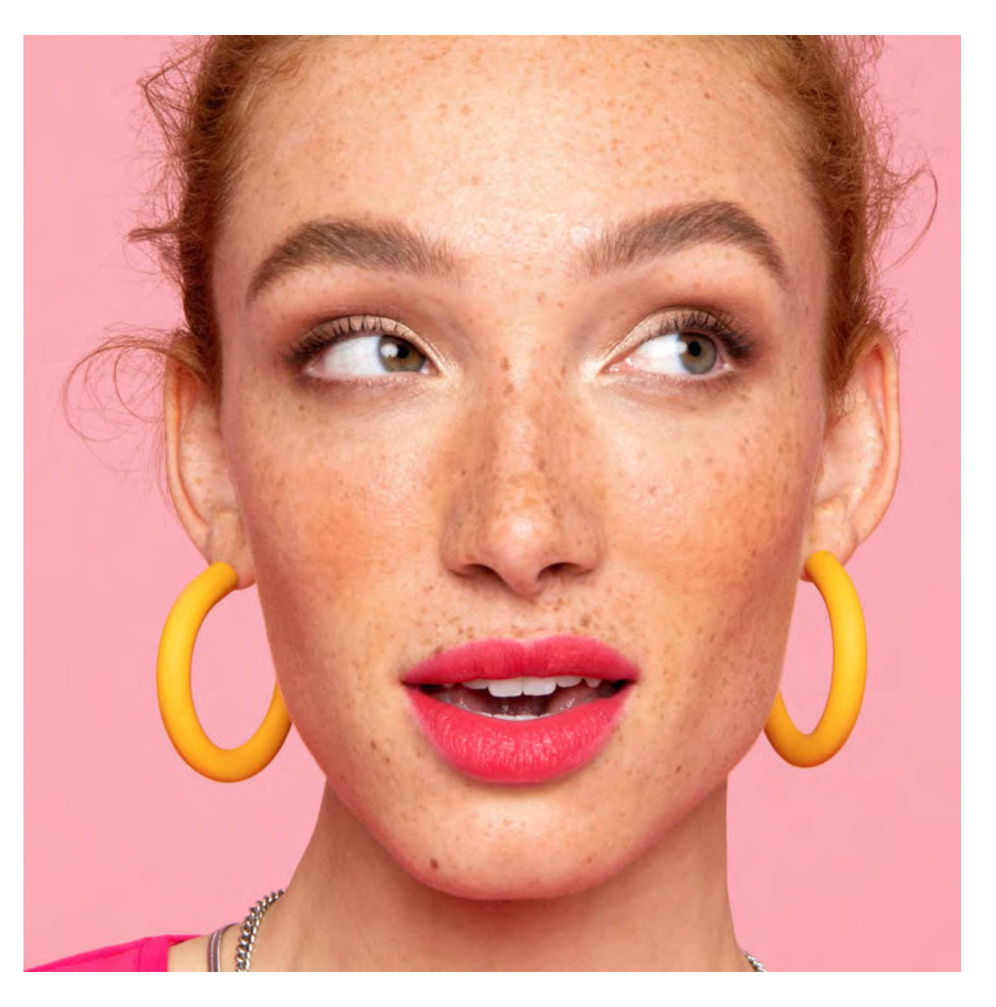
تقــدم Burberry Her Intense، تفسيراً جريئاً وأنيقاً لعطر Eau de Parfum الأصلــي. تتناقــض مكونــات البــلاك بيــري والكــرز مع لــون الياســمين الأخف وزيت البنفسج.

تستمر كارا ديليفين في تجسيد روح الفتاة اللندنيــة. هذه المرة كانــت متطورة فــي بدلة جريئة التقطها يورجن تيلر في سلسلة من الصور على نهر التايمز وفي جميع أنحــاء لندن، حيــث يلتقي تسلق الزهور البرية مع ناطحات السحاب الضخمة والرائعة، تحيةً للطاقة في لندن، واستكشافاً لما هو غير متوقع.

عطــر Burberry Her Intense، الغنــي والمتطــور، هــو عطــر معقد يجســد طاقة لندن القوية - الكثيفــة والأنيقة. يتميز عطر Eau de Parfum الأصلي الداكن والمكثــف برائحــة البــلاك بيري والياســمين المســكر والبنزوين الدافئ.

استقبلي فصل الصيف بحواجب أكثر كثافة مع بنفت كوزمتكس

بأنامل يارا أيوب، خبيرة الحواجب الإقليمية لدى بنفت كوزمتكس





هل تريدين معرفة كيفية إنبات شعر الحواجب وتعزيز كثافتها من خلال خطوات فائقة السهولة؟ سأقدّم لك الإرشادات والتعليمات المثالية لتحقيق ذلك!

| مشّطي حاجبيك بفرشاة حواجب كلّ يوم. هذه الخطوة سهلة جدّاً إنّما فعّالة للغاية. فتمشيط الحواجب بواسطة هذه الفرشاة يقوم بتقشير وتحفيز البشرة تحت الشعيرات، ما يؤدي إلى تعزيز نموّ شعر الحاجب!

| امنحي حاجبيك الفرصة لينموَا. توقّفي عن استعمال الملقط، المقص، والشمع، واتركي حاجبيك ينموان طيلة 3 أسابيع على الأقل قبل البدء مجدّداً بإزالة الشعيرات الزائدة.

| عندما يحين الوقت لإزالة الشعيرات الزائدة، لا تفرطي في ذلك! لذا، فإنّ الطريقة الأفضل لتحديد الشعيرات الواجب إزالتها هي من خلال التقنية المعروفة بـ«Brow Mapping». حدّدي أوّلاً مقدّمة الحاجب عبر وضع قلم رفيع لتحديد الحواجب كقلم Precisely, My Brow بطريقة عمودية على حافة زاوية الأنف الخارجية وارسمي نقطة. أمّا لتحديد تقوّس الحاجب فعليك وضع القلم عند زاوية أنفك باتجاه بؤبؤ العين ورسم نقطة فوق حاجبك مباشرةً. ولتحديد ذيل الحاجب، ضعي القلم عند زاوية أنفك باتجاه زاوية عينك الخارجية وارسمي نقطة. أخيراً، ما عليك سوى وصل النقاط وإزالة الشعيرات خارج الشكل الذي رسمته!

| قومي بتغذية حاجبيك. فاستخدام سيروم للحواجب مثل البرايمر المغذي للحواجب BROWVO! كلّ ليلة من شأنه أن يرطّب حاجبيك، ما يجعلهما أكثر امتلاءً بلمح البصر! وأكثر ما يتميّز به هذا السيروم هو غناه بالعناصر المغذية كبروتينات الكيراتين والصويا المعروفة بتقوية شعيرات الحاجب وتغذيتها.

| استرخي وانعمي بالراحة هذا الصيف! إنّ أحد أفضل الأمور التي بإمكانك فعلها للعناية بحاجبيك هو الصبر والمحافظة على هدوئك. تذكّري دوماً، أنّه عليك الانتظار لتحصلي على النتيجة المرجوة. متى ما اتبعت الخطوات الصحيحة للحصول على إطلالة حاجبين كثيفين للغاية، ستتمتّعين حتماً بحاجبين رائعين وممتلئين لأشهر عدّة بعد الصيف!

حسن فرحات.. يعتمد اللوحة الإلكترونية للتعليم

الخط العربي هو فن وتصميم الكتابة في مختلف اللغات التي تستعمل الحروف العربية. تتميّز الكتابة العربية بكونها متصلة، ما يجعلها قابلة لاكتساب أشكال هندسية مختلفة من خلال المدّ والرجع والاستدارة والتزوية والتشابك والتداخل والتركيب. لذلك يعتبر الخط العربي أحد فنون كتابة الكلمات والجمل، التي تستخدم حروف اللغة العربية الـ28، وأهم ما ساعد في تصميم الخط العربي هو تشابك حروفها، مما أعطاها مرونة في تشكيله. بيروت - عفت شهاب الدين



عمل غرافيكي

يعدّ رسام الغرافيكي اللبناني حسن فرحات (32 عاماً) الذي يتمتّع بخبرة واسعة في هذا المجال، بالإضافة إلى عمله السابق بالرسم على التيشيرتات، وانخراطه في مجال الـ Gaming Design لدى إحدى الشركات الخاصة في لبنان، ومساهمته الفعّالة في تحويل المناهج التعليمية من كتب إلى Games بهدف تسهيل العلم لدى الطلاب وإيصال المعلومات بشكل أفضل وبسيط، إن «الخط العربي هو ثقافتنا وهويتنا، وعندما خضت مجال الرسم الغرافيكي تميزت بتقنية خاصة بي أضفتها إلى الخطوط العربية، وهي تقنية تجمع بين الماضي والحاضر، فمعظم الرسامين يرسمون لوحات بشكل عادي من دون إضافة الخط العربي إليها، وهناك فنانون يختصون بالخط العربي البعيد جداً عن الرسم، أما أنا فأسلوبي هو دمج الرسم مع الخطوط العربية للدخول في الحياة العصرية.

ظهرت الخطوط العربية في رسوماتي بحلّة جديدة مع دمج الرسم ضمنها، لذلك أقول دائماً إن انطلاقتنا نحو الرسم وكل أنواع الفنون المختلفة



دروس ونشاطات إلكترونية

كانت من الخط، لأنه الأساس الذي لا يمكننا الاستغناء عنه أبداً في حياتنا».

مشاركات واسعة

وحول مشاركته في معارض داخل وخارج لبنان، أكّد حسن أنه شارك بعدة معارض في لبنان، وتمّ عرض أعماله في مجال الألعاب الإلكترونية على الكومبيوتر، وله العديد من الرسومات في الكتب المدرسية (رياضيات- لغة عربية- لغة إنكليزية لمراحل الروضات والابتدائي)، بالإضافة الى عدد كبير من الكتب والقصص التي قام برسم صورها.
ويضيف قائلاً: «تم اختياري عام 2014 من لبنان للمشاركة في كتاب «أنا إنسان» برعاية منظمة الأمم المتحدة، وبمشاركة حوالي 30 فناناً من العالم العربي، وأنا أول شاب لبناني عمل على اللوحة الإلكترونية Wacom لمساعدة الرسّامين على الـ Digital Painting منذ عام 2008 وأصبحت المشرف الوحيد على هذا المشروع بعدما خصّصت عدة محاضرات جامعية لتعريف الطلاب حول هذه الأداة المساعدة».

مجال مفقود

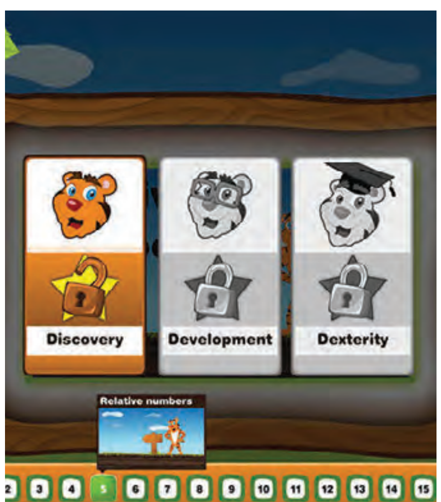
وعن أعماله المنوّعة، يشير حسن إلى أنه تخصّص في مجال تصميم الـشخصيات الكرتونية Character Design وهو مجال مفقود في لبنان والذين يخوضونه ليسوا كثيرين، «وأنا أعمل اليوم في شركة تختص بالتصميم الغرافيكي، كما أنني شاعر، مصوّر، فيديوغرافي، مصمّم تطبيقات وألعاب للهواتف الذكية ومصمم منفذ لمواقع إلكترونية.
ولا أخفي سراً إذا قلت بأن الرسم يحتل جزءاً مهماً من حياتي ووقتي، لأنه يساهم في تفريغ طاقتي السلبية وتحويلها إلى طاقة إيجابية ويجعلني أشعر بأنني إنسان حيّ يقوم بعمل مهم وفعال في المجتمع».
وحول طرق تعبيره عن مجتمعه من خلال رسوماته، يشير حسن إلى أن «الفنان يعبر عن مجتمعه بطريقة مختلفة عن سائر الناس، فهو يتأثر ويؤثر بشكل مباشر بواقع مجتمعه، ولي عدة رسومات تحاكي الواقع اللبناني، وتلامس أوجاعه ومشاكله، ولا شك أن كل لوحة أرسمها تكون منبثقة من ألم ووجع وفرح ومشاعر وأحاسيس في داخلي، وكل هذه الأمور تترجم من خلال رسمة، كلمة، صورة أو لوحة. لذلك يترجم الفنان هذه المشاعر من خلال عدة أمور لتميّزه بطريقة خاصة في التعبير، وتحويله أي إحساس إلى أمر مجسّد.
من الفنانين الذين تأثّرت بهم وجميعهم من المدرسة القديمة أذكر: بيكاسو، مايكل أنجلو وليوناردو دافنشي، كما أنني أؤمن بمقولة «تعلمّ عن كل شيء شيء وتعلّم عن شيء كل شيء» ومن هنا كانت انطلاقتي نحو التصميم والرسم لأنه عالم واسع وكبير جداً».



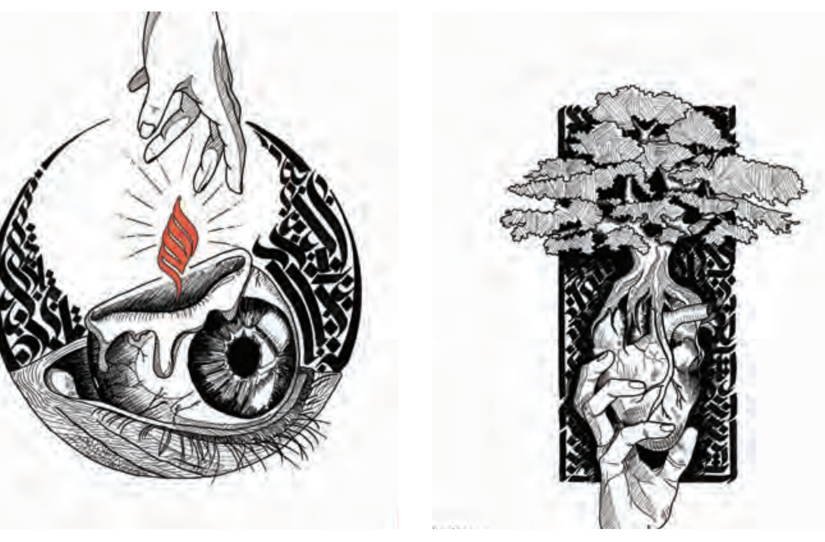
حسن فرحات







> انطلاقتنا نحو الرسم وكل أنواع الفنون المختلفة كانت من الخط لأنه الأساس







24 ساعة في البيت
هل تستثمرين وقتك؟

لاشك أن أحداث فيروس كورونا الحالية في العالم، أصابت كثيراً منا بالإحباط وعدم القدرة على ممارسة شيء مختلف في حياتنا يتماشى مع نمط الحياة الجديد، الذي يفرض علينا المكوث في البيت؛ حفاظاً على صحتنا وصحة من نحبهم. فعلى الرغم من أن الجلوس في المنزل لا يتطلب جهداً، فإنه أعاق البعض عن استكمال حياته بشكل طبيعي.
ولكن إذا تحدثنا من زاوية عملية، فلابد لنا ألا نستسلم؛ لأن الحياة ستكمل مسيرتها، وسيزول هذا الفيروس بعيداً، ويأتي سؤال مهم: كيف استفدتِ من الفترة التي التزمتِ بها في المنزل؟ وكيف استثمرت وقتكِ؟ نعتقد أنكِ حينها ستشعرين بالندم إن اكتشفتِ أنك أضعت هذا الوقت بدون استغلاله.
لذلك نطرح عليكِ هذا الاختبار؛ لتكتشفي ما إذا كنتِ بالفعل تستثمرين وقتك، أم بحاجة إلى تغيير في حياتك، وتفكيرك يدفعك إلى الإقبال على الحياة بشكل أكثر تفاؤلاً.

القاهرة - صافيناز الكاشف

1 هل تشعرين بالملل؟

A. طوال الوقت.
B. أغلب الوقت.
C. أحياناً.
D. إطلاقاً.

2 كيف تنظرين إلى هذه الفترة الزمنية على المستوى الشخصي؟

A. خانقة.
B. محبطة.
C. حرجة.
D. لابأس بها.

3 ما رأيك في الالتحاق بكورسات أون لاين؟

A. لا أقتنع بها بسبب قلة التفاعل.
B. ليست لديّ طاقة.
C. ربما أفكر في القيام بذلك.
D. فكرة جيدة جداً.

4 هل تحرصين على ممارسة بعض الرياضة؟

A. إطلاقاً.
B. نادراً.
C. أمارس رياضة، ولكن دون استمرارية.
D. دائماً.

5 هل لديكِ طقوس يومية لكسر الملل؟

A. هذا الملل ليس له حل.
B. ليست لديَّ طقوس، أعاني من ازدحام اليوم.
C. أحياناً.
D. طبعاً.

6 بماذا تنصحين أصدقاءكِ في هذه الظروف، إذا تم اختيارك لتلك المهمة؟

A. أنا من أحتاج إلى نصيحة.
B. أن يلتزموا في بيوتهم.
C. أن يبتعدوا عن متابعة الأخبار السلبية.
D. ألا يمنعهم الحجر الصحي من القيام بمهام مفيدة.

7 لمن لديهنّ أطفال، ماذا تحبين أن تقولي لهنَّ؟

A. أقدّر مدى اكتئابكن.
B. اللّه يكون في عونكنّ.
C. احرصن على قضاء وقت ممتع مع أطفالكن.
D. عدم الاستسلام أمام الظروف.

8 هل تتمكنين من تنظيم وقتك أثناء الحجر؟

A. للأسف لا.
B. نادراً ما أنجح في أن أنظم مهامي في يوم.
C. أتمكن في أغلب المرات.
D. نعم.

9 «الأحداث الصعبة بها جانب إيجابي لا نراه».. ما رأيك؟

A. هذا كلام نظري لا يصلح للتطبيق.
B. أعترض تماماً على هذا الكلام.
C. ربما.
D. بالتأكيد.

10 هل هناك إمكانية لتحويل الحجر الصحي إلى تجربة إيجابية؟

A. مستحيل.
B. لا أعتقد.
C. ربما.
D. طبعاً.

الإجابات

إذا كانت أغلب إجاباتك (A)

يبدو أنكِ لاتقدّرين قيمة الوقت الذي يمكن استغلاله في هذه الفترة الزمنية، ويرتبط ذلك بعدم قدرتك على تجاوز ما تشعرين به من ملل وإحباط؛ بسبب الأخبار السلبية عن انتشار فيروس كورونا على مستوى العالم.

كلمة: ننصحك بتجنب التعرض إلى الأخبار يومياً، وذلك حتى لا تتأثر نفسيتك بأحداث الكورونا حول العالم. فلا شكّ أنه إذا تحسنت نفسيتك، ستتمكنين من ترتيب يومك، والتفكير بشكل إيجابي يمكنك من ترتيب أولوياتك والإقبال على استثمار وقتك في شيء مفيد، سواء على المستوى العملي أو الأسري.

إذا كانت أغلب الإجابات (B)

يبدو أنكِ تنظرين إلى نصف الكوب الفارغ، ولا يلفت نظرك الجزء المملوء، وهو ما يجعلكِ تعتبرين فترة الحجر المنزلي وكأنها سجن يعيقك عن استكمال حياتك بشكل عادي؛ بسبب اختلاف الظروف الطارئة على حياتك. ويرجع ذلك إلى إحساسك باختلاف نمط الحياة وتقيدك عن الحركة بـ«حرية».

كلمة: ننصحك بمحاولة الحديث مع الأشخاص المتفائلين هذه الفترة، والابتعاد عن أي شخص ينشر طاقة سلبية لمن حوله، وذلك انطلاقاً من احتمالية تأثرك بالمحيطين، وما له من انعكاس على حياتك وطاقتك، التي لاشك إن نجحتِ في توظيفها بشكل إيجابي؛ ستنجحين في استثمار وقتك.

إذا كانت أغلب إجاباتك (C)

يبدو أنكِ تدركين إمكانية استغلال وقتك وحياتك التي ربما فرضت عليك إجبارياً؛ بسبب الظروف التي أحاطت بالعالم، وينبع ذلك من طبيعة شخصيتك التي تميل إلى القيام بمهام ذات هدف وقيمة. وعلى الرغم من ذلك، يلاحظ أنكِ لم تتخذي خطوة إيجابية واضحة لترتيب وتنظيم حياتك لاستثمار وقتك بطريقة فعالة وذات جدوى.

كلمة: اقتناعك بأن هناك أشخاصاً بالتأكيد يستطيعون توظيف فترة الحجر المنزلي للقيام بأعمال مهمة لا يكفي. فلابد من الخروج من دائرة الاقتناع لدائرة التنفيذ، والاستعداد للتعامل مع نمط الحياة المختلف الذي نمرّ به جميعاً. ونقترح عليكِ القيام بهواية تحبينها، أو الالتحاق بكورس أونلاين، أو استثمار هذا الوقت اجتماعياً، والاستمتاع بقضاء وقت أطول مع أسرتك.

إذا كانت أغلب إجاباتك (D)

أنتِ تستثمرين وقتك بطريقة ذكية وفعالة، ويرتبط ذلك بطبيعة شخصيتك التي تتسم بالمرونة في التعامل مع أي ظروف طارئة في حياتك، هذا إلى جانب ميولك إلى الحياة التي تتسم بالعملية والانضباط، والحرص على الإنجاز الدائم، خاصة أن فكرة الجلوس متفرغة ليس مستساغة بالنسبة لكِ.

كلمة: نحييك على ذكائك في التعامل مع فترة الحجر المنزلي، واستغلالك لها في القيام بأشياء جديدة، أو إحراز أي نجاح على المستوى الشخصي أو العائلي. ونظراً لأن هذه الفترة التي نمرّ بها تعتبر فترة حرجة؛ نقترح عليكِ المساهمة في رفع معنويات من حولك، وتشجيعهم على القيام بأعمال جديدة، أو ممارسة أي شيء يحبونه.

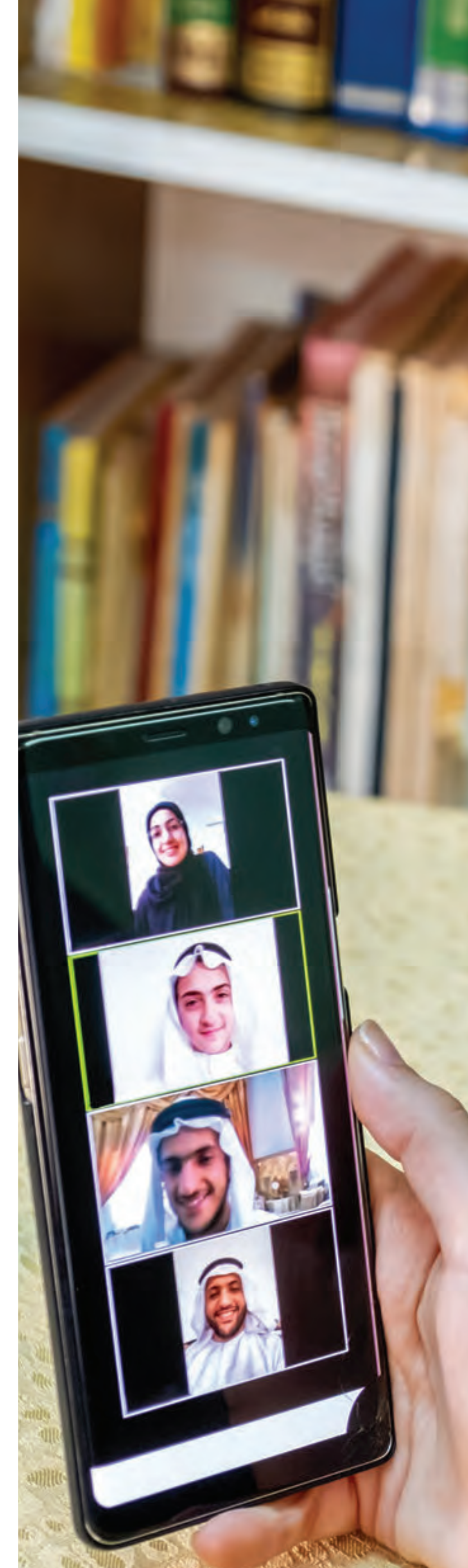


في الحجر المنزلي..

كيف استفاد السعوديون من تطبيقات التواصل؟

اضطر السعوديون كغيرهم من شعوب العالم إلى الاستعانة ببرامج وتطبيقاتٍ، توفر خاصية الاتصال بالصوت والصورة من أجل التواصل مع أهلهم وأصدقائهم وإنهاء أعمالهم، وجلب احتياجاتهم من المراكز والمطاعم والصيدليات خلال فترة التباعد الاجتماعي ومنع التجول التي فرضتها الحكومة السعودية تفادياً لانتشار فيروس كورونا المستجد.

الرياض - زكية البلوشي

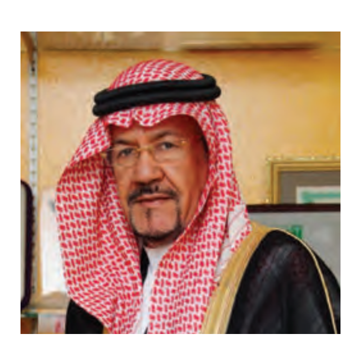


عددٌ منهم تجاوز هذه الغاية إلى استخدام هذه التطبيقات في تنظيم مناسبات اجتماعية سعيدة، كحفلات التخرُّج، والميلاد ودعوة الأشخاص الأعزاء على قلوبهم إلى حضورها مباشرةً عبر التقنية الحديثة التي اختصرت المسافات، وجمعت الأحباب، كما كانت الوسيلة الفاعلة لاستضافة القنوات الفضائية لضيوف البرامج.

«سيدتي» التقت عدداً من السعوديين والسعوديات، وسألتهم عن كيفية استفادتهم من هذه التطبيقات، وفي أي الأمور يستخدمونها، وهل يشعرون بأنها تساعدهم في ذلك.

وسائل تعليمية وترفيهية

بدايةً، أوضح **الدكتور محسن الشيخ آل حسان**، المستشار الإعلامي، أن أزمة كورونا التي أحدثت بلبلةً كبيرة في العالم، وغيَّرت حياة الملايين من الناس، دفعت كثيراً من الأسر إلى البحث عن وسائل تعليمية وترفيهية خلال فترة منع التجول لقضاء وقتٍ ممتع في المنزل، وتجنُّب الخروج منه تفادياً للإصابة بالفيروس القاتل الذي أودى بحياة مئات الآلاف من الناس، وقد وجدت ضالتها في التطبيقات الخاصة بالتواصل الصوتي والمرئي؛ حتى أصبحت جزءاً أساسياً من حياتها خلال هذه الأزمة، وقال: «اليوم نرى اهتماماً كبيراً ببرامج التواصل الصوتي والمرئي، ما منحها مكانةً كبيرة وأساسية في أجهزتنا؛ إذ يتواصل بها الناس مع بعضهم وإن بعُدت المسافات بينهم، ويطمئنون على أخبار الأهل والأصدقاء الملتزمين أيضاً بالعزل المنزلي، خاصةً أن هناك مَن لم يرَ أسرته منذ زمن طويل، ويشتاق إليهم، وقد وجد ضالته في هذه التطبيقات، التي أسمعته صوتهم، وجعلته يراهم أمام عينيه». مبيناً أن «هذه البرامج أراحتنا نفسياً بالاطمئنان على مَن نحب في هذه الظروف الصعبة التي يمرُّ بها العالم أجمع»، مشدداً على أن «المكالمات الهاتفية وحدها لا تكفي لإطفاء نار الشوق للأحباب بسبب طول مدة المكوث في البيت عقب انتشار كورونا؛ إذ إننا نحتاج إلى رؤيتهم، وسماع صوتهم»، مثنياً على دورها في تسهيل أدائنا لأعمالنا عن بُعد، ومساعدة أبنائنا على إكمال تعليمهم بعد إيقاف الدوام في المدارس حفاظاً على حياتهم.



د. محسن الشيخ آل حسان



د. تهاني الدسيماني

وأكد آل حسان، أن هذه التقنية، أدخلت الراحة نوعاً ما إلى نفوسنا، داعياً اللّه أن تنتهي هذه الأزمة قريباً حتى نعود إلى حياتنا الطبيعية.

تقليص العزلة المنزلية

ورأت **الدكتورة تهاني الدسيماني**، الأكاديمية في جامعة الأمير سطام بالخرج، أن هذه البرامج وسيلة فاعلة لتقليص الفجوة الناتجة عن التباعد الاجتماعي بين الأقارب، أو ما يسمَّى في مفهوم الاجتماعات عن بُعد بـ«Transactional Distance»، مؤكدةً أنها تمثِّل حلاً فاعلاً لتعزيز التواصل بين الأهل والأقارب؛ إذ توفر عديداً من الخصائص، مثل الصوت والصورة، وإمكانية جمع عدد من الأشخاص في مكالمة واحدة، كذلك يمكن عبرها مشاركة الصور والملفات، وغير ذلك الكثير من الخصائص المهمة التي تساعد في تقليص العزلة الاجتماعية.

وعن طريقة تعاملها مع هذه التطبيقات، قالت: «أستخدم كثيراً برامج التواصل خلال أزمة كورونا للاطمئنان على أبنائي، وأعدُّها كالبلسم الشافي، حيث سهَّلت علينا التواصل مع أحبابنا دون أي تعقيدات؛ إذ إنها تعمل بمنتهى السهولة على جميع الأجهزة المحمولة، وتوفر إمكانية عقد أنواع مختلفة من الاجتماعات الافتراضية». مبينةً أن «برامج المكالمات والفيديو وسيلة فاعلة أيضاً للتعليم والتدرُّب عن بُعد، حيث توفر كثيراً من الأدوات التي يمكن للمعلم استخدامها من أجل إيصال المادة العلمية للطلاب، مع دمج عديدٍ من الأدوات التفاعلية والتقييمات والأنشطة التي قد تتفوَّق في جودتها على أساليب التعليم والتدريب التقليدي». كاشفةً عن أنها تستفيد من هذه البرامج في إلقاء المحاضرات عن بُعد، وتحرص على تعويد طالباتها على هذا النمط من التعليم تحسباً لأي ظروف قد تعيق وصولهن إلى الجامعة، مثل الظروف الجوية، موضحةً أنها تستخدم هذه البرامج بالصوت والصورة في عملها، وقد وجدت أنها مفيدة جداً، لا سيما أنها تتميز بتوفير

المجانية صوتاً وصورة:



IMO يوفر مكالمةً صوتية أو مرئية مع أصدقائك وعائلتك بسهولة وبسرعة



VIBER MESSENGER يبقيك على اتصال مع أي شخص في العالم من خلال الإنترنت «واي فاي أو بيانات»، ويمكِّنك من إجراء مكالمات فيديو مع أصدقائك وأفراد عائلتك



MESSENGER من خلاله تتواصل مع أصدقائك وأفراد عائلتك في فيسبوك، ويضم ميزات غير محدودة للمراسلات النصية والمكالمات الصوتية ومكالمات الفيديو ودردشات الفيديو الجماعية



SKYPE يحافظ على استمرار تواصل الأشخاص بالصوت أو الصورة

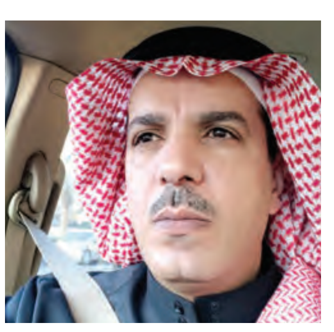
التواصل السهل مع زملاء العمل، والتخطيط للاجتماعات وتنفيذها، والعمل بطريقة تشاركية على الملفات، كما تمكّن برامج العمل عن بُعد من إنجاز المهام بفاعلية أكبر، وتوفر الوقت والجهد، إلى جانب وجود خيارات وأدوات عدة، تسهِّل التصويت والعمل ضمن مجموعات صغيرة.

«وكما استفاد أبنائي من تطبيقات التواصل بالتعلُّم عن بُعد، وتلقي ما تبقَّى من دروسهم ومحاضراتهم عبر قنواتٍ وبرامج مختلفة، ومن جهتي، قمت باستغلال هذه البرامج بالتعرُّف على أساليب التدريب عن بُعد عبر الحضور والمشاركة في عديدٍ من الدورات واللقاءات التعليمية المفيدة للمهتمين بمجالات ومهارات التطوير الذاتي والمهني». مبينةً أن هذه البرامج أفادتها كثيراً بوصفها موظفةً وعضوة في هيئة التدريس، ويسَّرت عليها استكمال واجباتها ومهامها الوظيفية بالعمل عن بُعد، ووفرت لها إمكانية التواصل واستكمال المحاضرات لطالباتها، داعيةً اللّه أن تنتهي هذه الأزمة على خير وسلامة.



الإسهام في عقد الاجتماعات

وأثنت **إيمان الرجب**، إعلامية، على إسهام هذه البرامج في عقد الاجتماعات صوتاً وصورة عن بُعد في ظل أزمة فيروس كورونا، إضافة إلى جمع الأهل والأحباب على شاشة واحدة، قائلةً: «إذا ما تحدثنا عن أهمية هذه البرامج في جانب المال والأعمال خلال هذه الفترة العصيبة، فإن كثيراً من الشركات والمؤسسات حول العالم، اعتمدت عليها لعقد اجتماعاتها عن بُعد، ما عزز ثقافة العمل من المنزل، أما إعلامياً، فقد أصبحنا نشاهد القنوات التلفزيونية، تُجري معظم لقاءاتها عبر تطبيقات الفيديو، مثل برنامج طبيبكم، الذي أحاور فيه ضيوفي من خلال برنامج سكايب من منازلهم، وعلى الصعيد الأسري، سهَّلت هذه البرامج عملية التواصل مع الأهل والأقارب، وعززت الروابط الأسرية، مثل المجموعات العائلية في تطبيق واتساب، وغيره من التطبيقات التي توفر إجراء مكالمة فيديو مشتركة». مؤكدةً أن «هذه التطبيقات حققت نجاحاً باهراً، وأسهمت في التخفيف على الناس من أزمة التباعد بسبب فيروس كورونا بمحادثة مَن نحب صوتاً وصورة، والاطلاع على تفاصيل يومياتهم». مبينةً أن هناك تنافساً شديداً بين مطوري هذه التطبيقات لتقديم مزايا جديدة، تجذب المستخدمين إلى تحميلها واستعمالها، كاشفةً أنها ستساعدنا أكثر في المستقبل القريب على التواصل مع الآخرين وأداء أعمالنا عن بُعد، والالتحاق بالدورات التدريبية.



ظافر الشهري

مثل البلسم الشافي

من جهته، طلب **ظافر الشهري**، مخرج، من الجميع تنفيذ ما تطلبه الحكومة من توجيهات وقرارات حول كورونا؛ لأن غايتها حمايتنا وأهلنا من هذا الوباء، لا سيما عدم التجول إلا للضرورة، وتجنب التجمعات، مؤكداً أن مواقع وبرامج التواصل الاجتماعي، خاصةً تطبيقات الاتصال بالصوت والصورة، كانت مثل البلسم الشافي لنا خلال فترة العزل، قائلاً: «هذه التطبيقات، أسهمت في أن نطمئن على أسرنا وأقاربنا وأصدقائنا، ومشاهدتهم وسماع صوتهم خلال فترة الحجر الصحي، وإطفاء نار الشوق إليهم، ومعرفة تفاصيلهم اليومية، إضافة إلى مساعدتنا على تطبيق متطلبات وزارة الصحة».

وعن نفسه والبرامج التي يستخدمها، أوضح الشهري «شخصياً، أستخدم برنامجين لمكالمات الصوت والصورة، وأتواصل بهما مع والدتي وإخوتي الموجودين في منطقة أخرى، إضافة إلى الأقارب والأصحاب في الرياض، كما حضرت دورات تدريبية عدة عبر هذه البرامج، والحمد للّه، كانت مفيدة جداً على الرغم من أهمية التواصل المباشر في مثل هذه الحالات، وبالمختصر، برامج وتطبيقات التواصل، كان لها فائدة عظيمة علينا، وأدعو اللّه أن يرفع عنا هذه الغمة في القريب العاجل».

إيمان الرجب

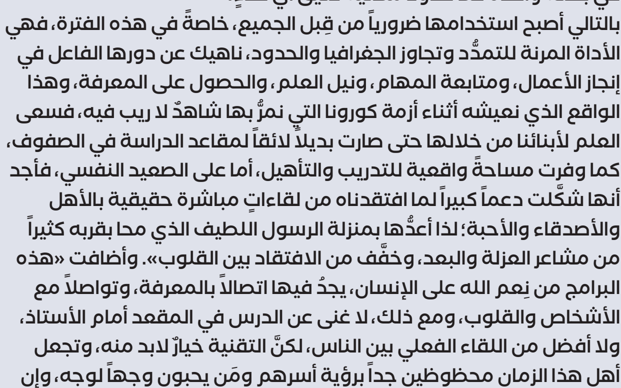
جعلتنا نتخطى الأزمة

كذلك أكدت **غادة الحوثري**، فنانة تشكيلية، أن هذه البرامج ساعدتنا كثيراً على تخطي أزمة كورونا، موضحةً أنها موجودةٌ منذ زمن طويل، لكنَّ الكثيرين لم يكونوا يعرفونَ عنها شيئاً قبل فرض العزل المنزلي، وكانت تُستخدم من قِبل فئة قليلة من أبناء المجتمع عكس الحال اليوم؛ إذ يُقبل عليها الملايين، مبينةً أن هذه التطبيقات أثبتت بأنها أفضل وسيلة للتعليم وأداء الأعمال عن بُعد.

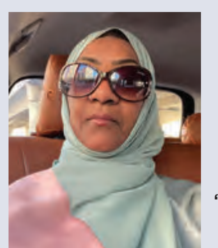


غادة الحوثري

وحول كيفية استخدامها برامج وتطبيقات المكالمات، قالت الحوثري: «أعجبتني كثيراً تجربة استخدام هذه البرامج، حيث أتابع عبرها المحاضرات التي تُقدَّم في دورات التعليم عن بُعد، أما على الصعيد الاجتماعي، فأطمئن من خلالها على أحوال أسرتي بالصوت والصورة، وأطَّلع على تفاصيل حياتهم، وأتواصل معهم يومياً، ولا شكَّ في أنها وسيلة فاعلة في كل ما تقدَّم، وأنسب الطرق في الفترة الجارية للحفاظ على سلامتنا وسلامة الجميع، وأتوقَّع بعد هذه التجربة الغنية، أن يقوم مطوِّروها بتعزيز استخداماتها مستقبلاً لتشمل مجالات جديدة».



محت مشاعر العزلة



كشفت نجاة القاضي، مستشارة نفسية، عن أن هذه البرامج أفضل طريقةٍ لإزالة الحواجز، وتعزيز التقارب بين الناس، وجعلهم يطَّلعون على تفاصيل مَن يهتمون لأمره سمعاً وبصراً، الأمر الذي يديم التواد والتراحم، ويقوي أواصر العلاقات، ويضمن دوامها وتجددها، وقالت: «لقد جعلت هذه التطبيقات العالم متداخلاً، وكأنه انحصر في بقعة واحدة فلا حدود مكانية تعيق أي لقاء، بالتالي أصبح استخدامها ضرورياً من قِبل الجميع، خاصةً في هذه الفترة، فهي الأداة المرنة للتمدُّد وتجاوز الجغرافيا والحدود، ناهيك عن دورها الفاعل في إنجاز الأعمال، ومتابعة المهام، ونيل العلم، والحصول على المعرفة، وهذا الواقع الذي نعيشه أثناء أزمة كورونا التي نمرُّ بها شاهدٌ لا ريب فيه، فسعى العلم لأبنائنا من خلالها حتى صارت بديلاً لائقاً لمقاعد الدراسة في الصفوف، كما وفرت مساحةً واقعية للتدريب والتأهيل، أما على الصعيد النفسي، فأجد أنها شكَّلت دعماً كبيراً لما افتقدناه من لقاءاتٍ مباشرة حقيقية بالأهل والأصدقاء والأحبة؛ لذا أعدُّها بمنزلة الرسول اللطيف الذي محا بقربه كثيراً من مشاعر العزلة والبعد، وخفَّف من الافتقاد بين القلوب». وأضافت «هذه البرامج من نِعم الله على الإنسان، يجدُ فيها اتصالاً بالمعرفة، وتواصلاً مع الأشخاص والقلوب، ومع ذلك، لا غنى عن الدرس في المقعد أمام الأستاذ، ولا أفضل من اللقاء الفعلي بين الناس، لكنَّ التقنية خيارٌ لابد منه، وتجعل أهل هذا الزمان محظوظين جداً برؤية أسرهم ومَن يحبون وجهاً لوجه، وإن بعُدت المسافات».

أنت أفضل مما تظنه



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

في البداية سيكون الأمر جديداً عليك، مؤلماً جداً، لن تتقبله، ولن تستسيغ مرارته بسهولة، ثم شيئاً فشيئاً ستبدأ بإدراك أمر واحد، وهو أنك كنت كغيرك بعيداً كل البعد عن منطقة أمانك، تم عزلك عنها، وإقصاؤك منها، أنت الآن متجردٌ من صوتك، من استفهاماتك، من ذاكرتك، ومنهم أيضاً. تم استدراجك يا عزيزي إلى العدم، وها قد بدأ موعد القصاص.

حريّتُنا مؤقتة، رهن الاعتقال، ككل الأشياء التي يتم إخراسها من قبل أن تصرخ، تذكّر في كل مرّة تحاول فيها الكلام بأن لا صوتَ لك، كرر هذه العبارة «لا صوت لي» حتى تلتزم الصمت بكل طواعيّتك، فأنت في النهاية لن تخضع لهم من أولِ مرّة بالتأكيد، لأنك لا تسير كما يفعل القطيع، لذا ستحاول أن تبحث عن منفذ، عن حجة، عن تبرير، عن نقاش طويلٍ تثرثر فيه، لينتهي بالتصفيقِ لك.

لكن الأمر يا صديقي لا يتم بهذه الطريقة، أنت في حدود دائرتهم، لم تتحكم بهم أبداً، بل هم من كانوا يتحكمون برغباتك منذ البداية، أنت كالطلقة التي لم تُصب هدفها لكنها قد استنزفت محاولتها في قتلِ غيرها.

نفذ، اتبع، ابتلع الغصة تلو الأخرى إلى أن تنتهي فترة عقابك، ثم هرول نحو خلاصك دون عودة.

أنت أفضل مما تظنه، وأفضل بكثير مما يعتقده غيرك، تخلّص من شعورك بالذنب، بأنك الضحية، بأنه تم الإطاحة بك، تخلص من عاطفتك قبل أن تتم تصفيّتك غيابيّاً.

فرصة واحدة، استغلها بالهرب، لا تقع بفخاخِ شعورهم، وأبداً، أبداً لا تنسى ألمك البِكر مهما أشتدَّ بك الحنين وعصف، دع وجعك يقودك، يبعدك، يتماهى بك، يعيدك للحياة، للموت لأي وجهة لكن لا تعد كما كنت، ليس بذات الضعف.

يوميات عائلة في زمن الكورونا



رشيد الوالي برفقة زوجته ابتسام وولديهما سليم وآدم

يعيش الممثل رشيد الوالي أيام الحجر الصحي من بيته في منطقة الهرهورة الشاطئية ضواحي الرباط، صحبة زوجته وابنيهما سليم وآدم، إضافة إلى حماته التي تقضي معهم أيام الحجر.

الرباط ـ سيدتي

يقول لا أشعر بالملل، فيومي مليء بالأنشطة، أقضي وقتي في بث فيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي، للإسهام في حث الناس على الجلوس في بيوتهم والتوعية بمخاطر هذا الوباء الذي يعاني منه العالم بأسره، كما أنني أستمتع بالجلسات العائلية والتواصل مع باقي أفراد العائلة، والسؤال عنهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف. وبالمناسبة أشتغل على فيلم وثائقي رفقة ابني البكر سليم عن الحجر الصحي، وسليم يدرس مجال التواصل في جامعة الأخوين بإفران، ويحب الفن والعمل السمعي البصري، لذا قريباً سأحضر الفيلم عن هذه التجربة الفريدة في حياتنا.

فوائد الحجر

أما **زوجته ابتسام**، والتي عادت مع بداية هذا العام لمقاعد الدراسة، تقول الحجر له إيجابياته أولها اللقاء العائلي اليومي، فكلنا مجتمعون وبالي مرتاح على أبنائي أكثر، فسليم يدرس بعيداً عنا في مدينة إفران، وآدم لا نراه سوى في عطلة نهاية الأسبوع، لأنه يدرس بنظام داخلي بالجامعة الدولية بالرباط؛ كما أن والدتي أخيراً جاءت لتعيش معنا بعد أن حصل الحجر، فغالباً ما



رشيد الوالي

كانت ترفض الأمر، وتحب أن تكون في دارها ولو لحالها.

وتضيف ابتسام أنها أصبحت طالبة بكلية الحقوق، واليوم تدرس عن بعد كما يفعل ولداها اللذان يقضيان يومهما في الدراسة عن بعد. أما المطبخ فتتركه لزوجها رشيد الذي يحب أن يحضر وصفات بيده وهو بارع في ذلك كما تقول أكثر منها. أما سليم وآدم فيقضيان معظم وقتهما في متابعة دراستهما عن بعد، وفي أوقات الفراغ يجتمعان مع الأسرة، حيث يحب سليم ممارسة لعبة الشطرنج مع والديه أو بعض الألعاب الإلكترونية مع شقيقه آدم.

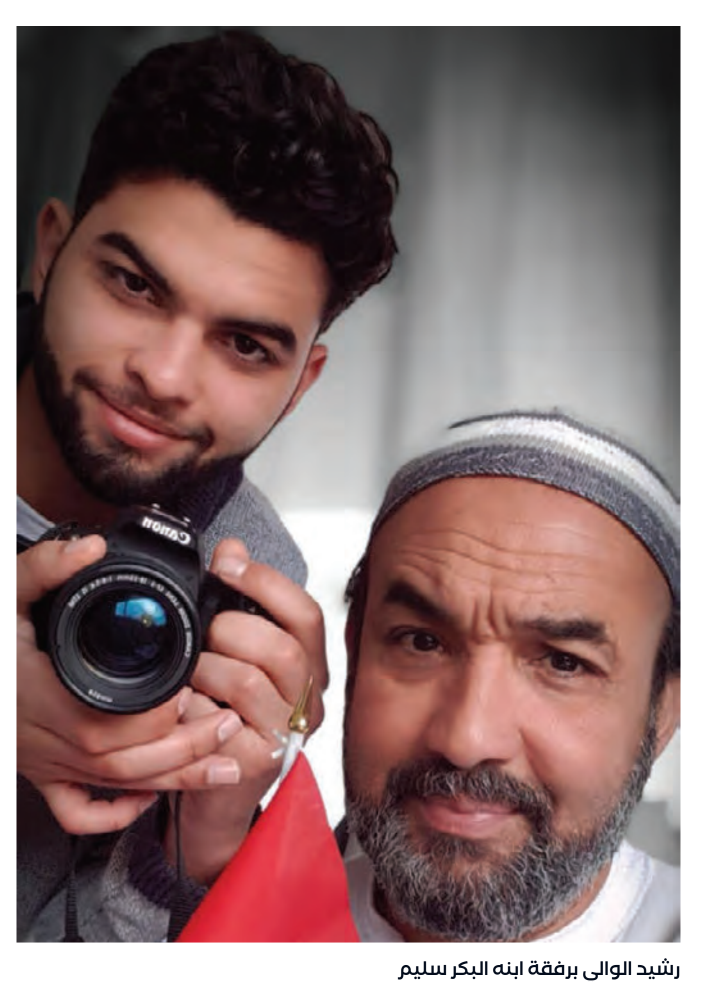
لا تأثير للجلوس في البيت

يؤكد **رشيد** على أن الحجر لم يؤثر فيه، لأنه أصلاً يحب الجلوس في البيت، فهو عالمه الذي يركز فيه على الكتابة والتفكير في مشاريع أفلام وأعمال مختلفة مرتبطة بالعمل الجمعوي، والإسهام في عدد من المبادرات الاجتماعية والإنسانية. يقول الوباء وقفة حقيقية مع النفس وفرصة لإظهار قيم المحبة والتضامن والالتفاف حول الوطن. والبيت ليس سجناً، بل هو فسحة للتركيز والقيام بأعمال قد تكون مؤجلة. وكذلك تقول زوجته استفدنا أكثر من اللمة العائلية والإنصات لبعضنا البعض، صحيح أننا افتقدنا الزيارات العائلية واللمة الرمضانية في ليلة القدر التي كان يحرص عليها رشيد، لكن لا بأس من الصبر لأننا نعيش ابتلاء خاصاً عم العالم بأسره، وفي النهاية هو درس لنا جميعاً لاختبار صبرنا ومدى تآزرنا مع بعضنا البعض، والبيت في النهاية مملكة كل الأسر. نسأل اللّه العفو والعافية للجميع.

يُذكر أن رشيد وابتسام يعدان أشهر زوجين في عالم الفن، ويعيشان زيجة ناجحة، وتعد ابتسام بمثابة مديرة أعماله، كما أنها عارضة أزياء سابقة، وشاركت بأدوار صغيرة في عدد من الأفلام والمسلسلات.

زوج وأب مسؤول

أما الممثل **هشام الوالي**، الشقيق الأصغر لرشيد الوالي الذي سار على درب شقيقه في التمثيل؛ فيعيش في الرباط، وتربطه بشقيقه رشيد علاقة


رشيد الوالي برفقة ابنه البكر سليم


هشام الوالي رفقة ابنتيه وزوجته

سليم الوالي



صداقة وود كبيرين. ولعل رشيد استطاع بحسه الإنساني أن تكون العائلة دائماً من أولوياته، وزوجته ابتسام تتحدث باستمرار عن زوجها رشيد كونه زوجاً طيباً مثالياً همه أن يرى أسرته متماسكة وسعيدة.

لهشام طفلتان **زينة وملاك**، وهو أيضاً زوج وأب مسؤول، زوجته تعمل ممرضة وتمضي معظم وقتها في المستشفى الخاص الذي تعمل فيه، ومع زمن كورونا يصبح دخولها للبيت حالة استنفار، إذ لا بد كل يوم أن تغير ملابسها وتأخذ حمامها، وتعقم ملابسها قبل أن تستأنف مهامها كأم، يقول هشام الوضع صعب جداً وعليَّ الاعتناء بطفلتي مدة غياب زوجتي في العمل، لكنه واجبي في ظل ما نعيشه من حجر بسبب الوباء، فعلاً فما يحصل استثنائي واضطر الجميع للجلوس في البيت وغاب جو اللمة العائلية، لكن كل ذلك يهون في سبيل الحياة والوطن. نحمد اللّه على وسائل التواصل الاجتماعي وتقنيات التواصل التي تطمئننا على بعضنا البعض ونتبادل من خلالها الأخبار، ونخلق جسوراً من التواصل اليومي مع الآخرين. أنا في تواصل يومي مع رشيد ونتباحث باستمرار حول مشاريع شخصية وعملية، كما نتواصل مع والدينا، أطال اللّه في عمرهما ونحرص ما أمكننا على إسعادهما، ونيل رضاهما، كما نتواصل مع المتتبعين لأعمالنا. أتمنى أن يُرفع الحجر وينعم المغرب والعالم بأسره بالصحة والأمان. إنه اختبار لإنسانيتنا التي لم نعرف مثله كجيل شاب، ولعله محطة لمساءلة أخطاء البشر ومراجعة النفس.

في الأعداد المقبلة ننقل لكم المزيد من اللقاءات مع عائلات من مختلف البلدان العربية. يمكنكم متابعة كل حلقات يوميات عائلة في زمن كورونا على موقع سيدتي



ومشاهدة الفيديوهات عَبر سيدتي TV:



ما تأثير حب التملُّك على حياتكم؟

نقابل في الحياة أشخاصاً، يحاولون السيطرة على أي شيءٍ أمامهم، وتملُّك كل ما تقع عليه أعينهم، ولا يسمحون لكائن مَن كان بالتقرب مما يعدُّونه «كنزاً» خاصاً بهم.
ويؤكد علماء النفس أن حب التملُّك لدى بعض الناس سببه أمراضٌ عقلية مصابون بها من دون أن يشعروا، في مقدمتها انفصام الشخصية واضطرابها، والوسواس القهري، إضافة إلى أمراض أخرى، تبدأ بشكل بسيط وطبيعي قبل أن تزداد وتتحول إلى كابوس مرعب.
«سيدتي» التقت مجموعةً من الشباب والشابات، وسألتهم عن تأثير حب التملُّك على حياتهم، واستمعنا للآراء الآتية:

الرياض - سارا محمد

سعد الحسين
مسؤول علاقات عامة - 33 عاماً

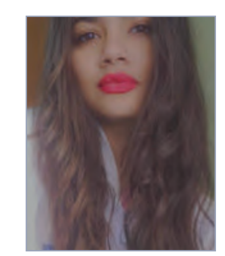
حب التملُّك رغبةٌ، فُطِرَ عليها الإنسان، وتصرّفٌ لا إرادي، تتضح معالمه في ردَّات أفعال البشر من خلال الرغبة في السيطرة على كل شيء، والهوس في مراقبته، ما يؤثر على حياتنا بشكل كبير، ويتعدى تأثيره حدود الحرية الشخصية، ويجعل علاقاتنا متوترةً مع الآخرين وغير صحية، ويُخرجنا عن الحب المألوف الذي يبعث فينا الراحة والسعادة.



عاصم صالح
مترجم – 27 عاماً

أرى أن حب التملُّك يبدأ بشكل محمود، لكنه سرعان ما ينقلب، ويصبح مكروهاً، ويُوصف صاحبه بالأنانية والتسلُّط وغيرهما من الصفات السلبية، خاصةً إن كان يشمل السيطرة على أشخاص بعينهم، واتخاذ القرارات عنهم، ما ينتج عنه كثيرٌ من العواقب، فالإنسان بطبعه لا يحب أن يفرض أي شخص رأيه عليه، ويتحكم به، ومن جهتي، لدي هذا الشعور تجاه أجهزتي المحمولة وسيارتي.

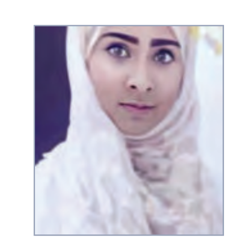




آلاء محمد

طالبة إعلام – 19 عاماً

هذا النوع من الحب مرضٌ، نكتشفه عندما نبالغ في اهتمامنا بشيءٍ ما، وهو أبشع أنواع الأنانية، ودائماً ما يؤثر سلباً فينا وفي الآخرين، كونه يجعلنا نخاف كثيراً من فقدان ما نسيطر عليه، ولا يمكن لأي إنسان عاقل تحمُّل أن يجبره شخص ما على فعل أي شيء، أو العيش تحت رحمة أهوائه، تُحركه كيفما شاء، ومن الطبيعي هنا أن ينسحب من هذه العلاقة.



رنيم لودي

اختصاصية نفسية – 25 عاماً

قد أكون أحببت والدي ووالدتي بشكل مفرط، كوني ابنتهما الوحيدة، وفي صغري، كان لديّ حب تملُّكٍ لمساحتي الخاصة، وممتلكاتي الشخصية، لكنني بعدما كبرت عززت نقاط القوة والمشاركة في نفسي، وأصبح لدي وعي تام بهذا الموضوع، وأرى أننا جميعاً فُطِرنا على حب التملُّك، لكنه يوجد في نفوسنا بنسب متوازنة، وإذا زاد فإنه يؤثر سلباً على جميع الجوانب الحياتية، ويعزز القلق والسيطرة والعدوانية، ويزيد من اضطرابات المعدة والقولون، ويهدد علاقاتنا بأقرب الناس لنا.



هشام الحربي

كاتب – 27 عاماً

التملُّك أمر طبيعي النشأة، وغريزي داخلنا، لكنه إذا ما تجاوز مساحته الطبيعية، فإنه يتحول إلى نزعة مقيدة، تُفقدُ المُسيطر عليه ذاته، ويصبح دمية مُطاعة خائفة، ومن عواقب هذا الحب فقدان الذات بربط حياتنا ومشاعرنا وكل ما نملكه في ذات شخص آخر، وحينما يفقد المرء نفسه، يكره الحياة، ولا يطيق المكوث فيها.



أحمد السيف

مهندس وكاتب – 30 عاماً

على الرغم من كونه فِطرة، إلا أن حب التملُّك يجب أن يبقى ضمن حدوده الطبيعية كيلا نضرَّ مَن حولنا، وفي الوقت نفسه حينما يحبنا شخصٌ ما علينا أن نرفض أن يتملَّكنا، والبشر بطبعهم يحبون الحرية والثقة في النفس، والقمة تتسع للجميع.

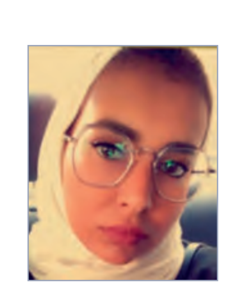




فاطمة العلي

موظفة - 26 عاماً

يوجد في داخل كل فردٍ منا حب امتلاك الأشياء، لكن بنسب متفاوتة، وحينما يصل هذا الحب إلى حد الهوس المرضي، يصبح الشخص مقيداً تماماً، ويلتزم بأمور معينة لا يحيد عنها، وإذا ما خسر الشيء، أو الشخص الذي يحبه، فإنه يدخل في حالة اكتئاب شديدة، ويزداد الأمر سوءاً إذا ما كان يسعى إلى امتلاك أشياء لا يحق له امتلاكها.



أماني عطرجي

كاتبة وطالبة قانون – 25 عاماً

من الجيد في العلاقات الإنسانية أن يحبك شخص ما، ويتعلَّق بك، وتكون مشاعره صادقة تجاهك، لكن حينما يبدأ في التأثير على حياتك لرغبته في امتلاكك، تنقلب الأمور رأساً على عقب، وهذا الأمر أحد أنواع الأنانية، ويتسبَّب في المشكلات الاجتماعية والعاطفية، ويجعلنا نشعر بالقلق حينما نكون مع هذا الشخص، لذا علينا أن نكون حذرين في مشاعرنا وتعاملنا مع الآخرين، خاصةً المقرَّبين منا.

سلطانة العبيد

اختصاصية مختبرات طبية – 29 عاماً

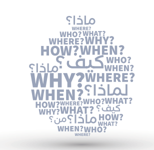
قد ترى نفسك تفرط في الانتباه إلى أشيائك والأشخاص المقرَّبين منك، لذا تغضب حينما يهتمون بأشياء أخرى، ويبتعدون عنك قليلاً، وغالباً ما يكون ذلك بدافع الحب، وأحياناً بدافع فرض السيطرة والغيرة، وفي الثانية يتحوَّل الأمر إلى هوس، ينفر منه مَن حولك حتى ذاك الشخص الذي تعمل على احتكار.



طارق العصيمي

مرشد نفسي – 33 عاماً

في علاقاتنا نبحث عن الأمان، عن الحب، عن الاهتمام، عن الهدوء النفسي، وعندما نتقبَّل فكرة أننا مختلفون في شخصياتنا واهتماماتنا، ونحترم المسافات الشخصية، والحدود النفسية للآخرين، حينها فقط ستدوم علاقاتنا بهم لمراعاتنا الفطرة السليمة، لكن عندما نفعل عكس ذلك، ونحاول امتلاك شخص نحبه، تبدأ وقتها رحلة الانهيار العاطفي.



امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



بسبب الكورونا زوجي لن يحتفل بالعيد!

نهال (59 - ربة منزل)

كيف يكون عيداً بدون جمعه الأهل والأقارب!! كيف يكون عيداً وأولادنا بعيدون عنا؟! لماذا يريد سامي أن يحرمنا من فرحة وبهجة العيد؟ لماذا هذا الخوف؟ ما الذي سيحدث؟ كلنا نلتزم بقوانين الوقاية لنحمي أنفسنا من الإصابة بفيروس الكورونا، ومثلما نحن ملتزمون بهذه القوانين فغيرنا ملتزم كذلك. كل أقاربي ومعارفي وأصدقائنا قابعون في المنزل ولا يخرجون إلا للضرورة، وإن خرجوا فهم يلبسون الكمامات والقفازات، والحمد للّه لم يُصب أي منهم بسوء. فلماذا يمانع زوجي سامي من أن نلتقي بيوم العيد؟

ما الذي سيحدث لنا؟ من أين ستأتينا الإصابة إن كان الجميع يقي نفسه! كيف سنعيش فرحة العيد ونحن لن نصلي مع أحبابنا ولن نتناول وجبة الفطور معاً؟ لمَن سأعد الطعام وأصنع ألذ الحلويات كما أفعل كل عام؟ حتى أولادي منعهم سامي من زيارتنا بدلاً من أن يسعى لأن نقترب، خاصة يوم العيد! منذ أن أعلن الحظر المنزلي وأنا لم أجلس مع أولادي، أتى رمضان ولم نجلس على مائدة واحدة نتناول طعام الإفطار معاً! الكل يقبع في منزله ويتجنب لقاء الآخر!.

هذا العيد لن يكون عيداً من دون أن يزورنا أولادنا وأقرباؤنا، وأنا ترجيت سامي أكثر من مرة بأن نلتقي فقط بولدي سامر وحسام لأراهما وأرى أحفادي، لكنه لا يوافق ويتهمني بالجهل والأنانية!! أي جهل هذا وأي أنانية؟ أريد أن أعيّد مع عائلتي، هو الأناني ولست أنا، هو الذي يريد أن يجلس بهدوء كعادته وعشقه للعزلة، والآن وجدها فرصة بسبب الحظر ألا يختلط بأحد، الموضوع ليس خوفه من الفيروس، بل يبدو أنه لاءمه، لأنه سيعفيه من المجاملات الاجتماعية التي لا يحبها.

أنا أعرف سامي جيداً، وأعرف كم يتذمر عندما يكون لدينا ارتباط مع الأصدقاء أو لقاء الأقارب، يختلق الأسباب كي يحاول التملّص، فهو لا يحب الضجيج ولا الأماكن المزدحمة، وبطبعه فهو ليس اجتماعياً. السبب ليس كورونا، السبب هو، ولكنه لا يتجرأ أن يقولها بصراحة ويحرمني من فرحة العيد مع الأحباب، لذا يدعي حذره من الإصابة ويُصر على الالتزام بالقوانين! لن أخالف القانون فأنا في بيتي وهؤلاء أولادي قدموا ليعيدوا معي، إنه العيد والعيد لن يكتمل بدون الناس! أريد أن أحتضن حفيدي، وأحتفي بأولادي، أين الخطأ في هذا؟ حتى العيد تريد أن تخربه يا سامي؟

أتابع مواقع التواصل الاجتماعي ولكن لا أشارك.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لنهال على موقع سيدتي.

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



الزوج يرد:

عيد استثنائي!

سامي (64- أعمال حرة)

تظلمني زوجتي نهال بأحكامها عليَّ ونظرتها التي ترى فيما تريد أن تراه! أتفق معها بأني لست شخصاً اجتماعياً، ولكن لا يعني هذا بأنني إنسان انطوائي ولا أحب التواصل مع الناس. ولنفرض أن كلامها صحيح، يبقى للعيد استثناؤه، فأنا من المستحيل أن أتجنب لقاءات العيد لكوني لا أحب الاختلاط! أنا حقاً أتجنب دعوات العشاء والتجمعات، ولكن العيد حالة خاصة أحرص دائماً فيه على أن أزور الأهل والأقارب، لكن هذا العام للعيد معنى آخر علينا فهمه.
أقول دائماً بأن اللّه قدّر وما شاء فعل، وقدرنا هذا العام أن ننعزل في بيوتنا حرصاً وسلامة، فالدولة والأطباء والعلماء كلهم يدعون للبقاء في المنزل وعدم الاختلاط بدون استثناءات، فهذا الوباء لا يميز بين الأفراد والأيام، هذا عيد وهذا يوم عادي، لماذا تريد نهال أن تغامر بصحتنا وسلامتنا ولا تراعي صحة وسلامة من تحبهم، فقط لأنها تريد أن تحيي مراسم العيد مثل كل عام؟!
تتهمني بالأنانية!! من منا الأناني؟ لقد أصبحنا جدّين، وصحتنا بدأت تتراجع فللعمر حكمه، وكل التعليمات الآن تصر على حماية كبار العمر من هذا الفيروس، فلماذا تريد أن تعرضنا للخطر؟، لماذا أيضاً تستهين بأن ابننا سامر قد رُزق بمولود جديد قبل شهر ومناعة المواليد ضعيفة، وهي تعلم هذا جيداً، فلماذا تعرضه هو أيضاً للخطر؟ تريدني أن أخالف الإرشادات والقوانين بعدم الاختلاط فقط لأنها تريد أن تجتمع بالجميع في العيد! هل هذا صحيح؟
لنفرض أنني انصعت لها، ماذا سيقول عنا الجيران؟ هل هي مستعدة لأن ينظروا لها بنظرة سلبية، أن يضعوها بخانة اللامبالية والجهل؟ كيف سيحترمها الناس إن لم تحترم الوضع العام؟ العيد ليس لها وحدها، العيد للجميع، والكل يعاني وليست هي فقط، عليها أن تتصرف العكس، أن تكون القلب المواسي لأولادها وتطمئنهم، لا أن تظهر لهم حزنها لفراقهم! أنا أيضاً أشتاق لهم، وأعتصر حزناً لعدم رؤية حفيدي الذي ولد حديثاً، ولكن ماذا بوسعي أن أفعل؟ عليَّ بالصبر والدعاء.
تمنيت من نهال أن تجلس معي لنفكر معاً كيف سنقضي العيد، كيف ننسق للتواصل مع أحبابنا عبر اتصال الفيديو، كيف سنقوم بتوزيع حلوى العيد لهم في منازلهم بدلاً من تقديمها لهم كل عام عندما يزورونا. البدائل كثيرة ولكن علينا البحث عنها والعمل على أفكار مبهجة بديلة تغطي حزننا. هذا العام العيد استثنائي ولا مفر من الانعزال، وبدلاً من الاتهامات واللوم، على نهال أن تُحكّم عقلها وتبتعد عن هذه المشاعر السلبية!.

لا أتابع السوشال ميديا!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لسامي على موقع سيدتي.

ما بعد كورونا..

كيف سنتعامل مع الآثار النفسية والاجتماعية؟



لا شك أن جائحة كورونا حادثة استثنائية سيُدونها التاريخ، إذ إنها غيرت مجرى الأحداث وأعادت ترتيب الأمور. فما الآثار النفسية والمجتمعية التي سيتركها كورونا على الأشخاص، وهل من السهولة العودة إلى الحياة الطبيعية بعد انتهاء الجائحة؟

جدة ـ فاطمة سيديا ونسرين عمران

كم من الوقت نحتاج للعودة إلى الحياة الطبيعية بعد كورونا؟

أوضح الدكتور **ماجد قنش**، استشاري علم النفس السلوكي لـ«سيدتي» أن سهولة العودة إلى الحياة بعد كورونا تختلف من شخص لآخر، إذ إن ذلك يعتمد على مقدار الخوف والهلع ومستوى الإيجابية لدى الأفراد. وأضاف أن الأغلبية لن يحتاجوا إلى وقت طويل للعودة إلى الحياة الطبيعية غالباً. وقد يبقى لدى الكثيرين من الأفراد الأصحاء والمرضى هواجس كالوسواس. وسيشعر البعض بعظمة الحياة التي كانوا يعيشونها قبيل أحداث كورونا.

كيف نتخلص من الآثار النفسية للجائحة؟

بين قنش أنه من أهم طرق التخلص من الآثار النفسية التي قد تسببها الأزمة على المدى البعيد: الإيمان بالله والقضاء خيره وشره والرجوع إلى الله وتقوية الوازع الديني. ومن ثم تقبل الواقع الذي نعيشه حالياً، والتفاؤل بأن القادم أفضل والإيحاء للنفس بالإيجابية.

الخوف من المجهول

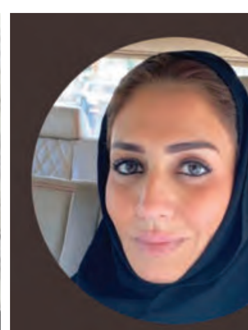
وكشف قنش أن الخوف من المجهول في أوقات الأزمات، قد يدفعان الناس إلى الشراء بكميات تفوق احتياجاتهم، رغم أن ردة الفعل الأمثل في هذه الحالة هو غسل اليدين فقط. موضحاً أن التهافت على الشراء والتخزين هو ظاهرة لها عواقب عديدة، منها أنها تتسبب في رفع الأسعار ونقص السلع التي قد يحتاجها آخرون بشدة، مثل الكمامات التي يحتاجها عمال الرعاية الصحية.

الممارسون الصحيون أكثر عرضة للتبعات النفسية

من جهتها، ترى الدكتورة **فاتن الزبن**، استشارية الطب النفسي، أن الممارسين



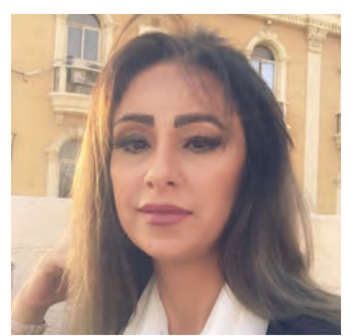
د.ماجد قنش

فاتن الزبن



مرام عزمي



نديمة خليل

الصحيين من أكثر الفئات التي ستعاني نفسياً بعد انتهاء جائحة كورونا، وذلك لأنهم بمثابة خط الدفاع الأول لمواجهة هذه الجائحة، فمن الطبيعي جداً أن يتعرضوا إلى ضغوطات. ولخصتها الزبن في 4 محاور.

الضغوطات لدى الممارس الصحي:

أولاً: يضطر الممارس الصحي إلى اتخاذ إجراءات سلامة جديدة عليه، كارتداء واق وكمامة ضاغطة على الأنف والفم، إضافةً إلى غطاء للوجه، وهذا من شأنه أن يسبب نوعاً من الحرارة والإجهاد والجفاف للممارس الصحي، مما يزيد من الضغط عليه.

ثانياً: يقلق الممارس الصحي من نقل العدوى لأسرته. ويحرص على تذكير نفسه بضرورة إبقاء المسافة بينه وبين الآخرين لتجنب نقل العدوى.

ثالثاً: يتحتم على الممارس الصحي أن يكون أداؤه ممتازاً، وهو الأمر الذي يشكل تحدياً بسبب المخاوف التي تغلب على تفكيره.

رابعاً: يُطلب دائماً من الممارس الصحي التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية، وهو الأمر الذي يشكل عبئاً عليه ويزيد من توتره وقلقه.

وأضافت الزبن أن الممارسين الصحيين معرضون لاضطراب ما بعد الصدمة والاحتراق الوظيفي. مضيفة أن العلم هو السلاح الوحيد للتعامل مع التبعات، ومن ذلك اتخاذ إجراءات السلامة. بعد ذلك يجب أن يتقبل الممارس الصحي مشاعره، فهي جزء منه، وعليه أن يعرف كيف يتعامل معها ويديرها وكيف يضعها في حجمها الطبيعي، حتى لا تتعاظم. ولذا عليه أن يلاحظ فكرته السلبية ثم يقول لنفسه إن نسبة حدوث هذه الفكرة ضئيل جداً.

فترة للاستجمام والرجوع إلى الله

ورغم أن فترة العزل المنزلي أثرت بشكل كبير على الحركة والتنقل، إلا أن منظمة الفعاليات «**مرام عزمي**»، لم تشعر بالملل أو الرتابة في هذه الفترة، بل على العكس من ذلك فتقول: «أفتقد عملي والحياة المعتادة التي كنت أستمتع بممارستها يومياً، إلا أن الإيجابي في موضوع العزل، أنها بمثابة رحلة استجمام مع العائلة والرجوع إلى اللّه أكثر وتقبل فكرة الفقدان بأي لحظة والتمعن بنعم اللّه التي لا تحصى علينا».

لافتة إلى أنه بعد فترة العزل الصحي ستتغير العديد من العادات لديها، وقالت «من العادات التي سأبقى عليها بعد فترة العزل الصحي أن أخصص يوماً كاملاً أقضيه مع عائلتي بشكل أسبوعي بعيداً عن المشاغل والعمل. وسأعيش ليومي لأني على يقين أن الدنيا فانية ولا تستحق منا كل هذا التشبث بها».

فرصة لتغيير النمط الغذائي

في السياق ذاته تقول **نديمة خليل**، خبيرة مساج، إن أكثر ما تفتقده خلال فترة العزل المنزلي هو الحركة الاجتماعية، إلا أن الإيجابي في موضوع العزل هو الترابط الأسري والأكل المنزلي الصحي.

وقالت «سوف أحافظ على الوقت مع العائلة، لن أفقد الترابط الأسري مجدداً، وسأحرص على إعداد وجبات صحية، وسأستمر بالتسوق عبر الإنترنت والذي كنت أمارسه من قبل».

ما بعد كورونا: تَغَيُّر أنماط الاستهلاك

يقول المهتم بتوعية المستهلك وحمايته **فهد البقمي**، إن هناك أنماطاً خاطئة ستتغير لدى أغلب الناس بعد أزمة كورونا. وقال «الأمر الجميل في أزمة كورونا أن كثيراً من الأسر بدأت تعيد ترتيب أوراقها من ناحية الاستهلاك، فكثير من الأمور السابقة التي كان يقوم بها البعض دون قصد أو حتى كطبيعة لحياتهم اليومية قاموا بإعادة النظر فيها».

ولفت إلى أن كثيراً من الأشخاص لاحظوا أنهم وفروا مبالغ كبيرة من رواتبهم ودخلهم نتيجة قلة الخروج للمطاعم والكافيهات. وقال «المجتمع السعودي لديه عادة الخروج من المنزل وإنفاق الكثير من الأموال على أمور قد لا تكون أساسية، والآن أعادوا النظر فيها، وهذا دلالة على أن الوعي الاستهلاكي ارتفع لدى الكثيرين خلال الأزمة».

كما أشار إلى أن ثقافة التسوق الإلكتروني انتشرت بشكل أكبر في الوقت الراهن، وقدم بعض النصائح للتسوق إلكترونياً:

1 لا تشتري من النت إذا لم تكن بحاجة للمنتج.

2 لا تشتري فوراً، فمن ضمن ثقافة الشراء من النت ضع المنتج الذي تريده في السلة ولا تشتريه، ارجع له بعد يومين وانظر إذا كانت رغبتك لشراء المنتج مثل ما كانت قبل. وستلاحظ أن 7 في المائة من المنتجات التي وضعتها في السلة لا تريدها وسوف توفر مبالغ كثيرة.

3 تأكد أن المتجر الذي تريد الشراء منه متجر موثوق.

4 قارن منتجك بالسعر العالمي قبيل الشراء، وبناء عليه قرر أن تشتري من الخارج أو لا.

5 تأكد من موثوقية المتجر باستخدام بعض الأدوات المتوفرة على الإنترنت، والتي تعرض تجارب بعض الأشخاص وتقييمهم له.

6 بعض الشركات تحاول أن تغش المستهلك وتربح منه حتى اللحظة الأخيرة، وذلك من خلال ما تقوم بوضعه تحت مسمى الرسوم الجمركية! وإلى وقت قريب لم يكن هناك تنظيم واضح لمزودي خدمة البريد «شركات الشحن السريع»، فلا تعلم كم يأخذ عليه. ولكن لو رجعت للنظام لا توجد أمور كهذه، فجميعها بدع اختلقتها بعض الشركات لتحصيل رسوم إضافية.



الزبائن وديليفري المطاعم..
علاقة ممزوجة بالخوف والحاجة إلى الغذاء

في ظل الالتزام بقرار البقاء بالمنزل، أصبحت نسبة كبيرة من أفراد المجتمع في الإمارات من مواطنين ومقيمين، وخاصة فئة العزاب، يطلبون وجباتهم المحببة لقلوبهم من مختلف المطاعم المنتشرة في الدولة، عن طريق الهاتف، أو تطبيقات توصيل الطعام، لحماية أنفسهم من كوفيد 19، وبالتالي لم يعد باستطاعة تلك الفئة التواصل مع العالم الخارجي إلا من خلال موظفي الدليفري، الذين بدورهم رغم جهودهم الكبيرة وتحملهم للضغوطات، باتوا يحملون مخاطر نقل أو الإصابة بالعدوى، نتيجة التعامل مع عدد كبير من الزبائن سواء داخل المطعم أو خارجه. أبوظبي- خالد علي خالد


عبدالرحمن سالم


نورة العالي

دانيا الأشقر

يضطر أكثر من 1.5 مليار إنسان حول العالم في الوقت الحالي إلى المكوث في منازلهم، بسبب قرارات الحجر الصحي المفروضة من السلطات، لكبح انتشار فيروس كورونا، وهذا الواقع الجديد أحدث طلباً منقطع النظير على خدمات التوصيل، بالرغم من أن معظم الدول ومنها الإمارات بدأت في شهر مايو السماح بفتح مطاعمها، لاستقبال الزبائن من جديد وفقاً لشروط محددة، إلا أن الإقبال مازال ضعيفاً للتخوف من الإصابة بالمرض، بحكم أن فئة العائلات مثلاً تشتري بنفسها مكونات الأطعمة من السوبرماركت لتجنب الدليفري، وتقوم بإعداد مأكولاتها داخل البيت؛ لضمان نظافة وصحة الأطعمة، أما فئة الشباب العزاب الذين يتواجد أهلهم خارج الإمارات فبعضهم مازال يطلب طعامه عبر خدمة التوصيل مستفيداً من العروض الكبيرة التي تقدمها المطاعم من ناحية السعر والجودة، وهناك فئة تجده أمراً عادياً، وفئة تهتم بكل صغيرة وكبيرة منذ استلام الطلب إلى تناوله للخوف من التعرض للإصابة.

سيدتي تحدثت إلى العديد من الأشخاص إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، بدلاً من النزول إلى الشارع كالمعتاد والحصول على مقابلات حصرية، بحكم الالتزام بشعار «خليك في البيت»، من أجل التعرف على، كيف استطاع أفراد المجتمع التعامل مع عمال الدليفري؟ وما هي الطرق التي يتبعونها لضمان سلامتهم من فيروس كورونا؟.

المسامحة على التأخير

بداية لقاءاتنا كان مع الشاب الإماراتي **عبدالرحمن سالم**، موظف في جهة حكومية، مقيم في إمارة أبوظبي، الذي يتعامل مع عامل الدليفري بحذر ويشعر بمعاناته وصعوبة عمله، خاصة في وقت تفشي فيروس كورونا المستجد، «أحاول قدر الإمكان تأمين نفسي من الإصابة بفيروس كورونا، منذ لحظة تسلمي لوجبتي من الشخص المسؤول عن توصيل الطعام، وذلك بوضع الكمامة، وقفازات اليد، والابتعاد عنه على الأقل مترين، لكن هذا لا يمنعني مطلقاً من الابتسامة بوجهه، ومنحه بقشيشاً مناسباً، تقديراً لجهده الكبير».

وأضاف: «مسامحة عامل التوصيل إذا حدث تأخير في تسليم الطلب، خاصة مع الضغوطات والصعوبات التي يواجهها حالياً، والتعامل مع هذا الأمر بمرونة، يدل على شيم أخلاق الزبون، كما أن إعطاء العامل البسيط تقييماً ممتازاً، إذا كانت إدارة المطعم التي خرج منها العامل تمنح هذه الخاصية لعملائها، يعتبر عملاً إنسانياً يمكن أن يكون سبباً بزيادة راتبه».

مبالغة في الخوف

أما المغربية **نورة العالي**، مديرة تسويق، مقيمة في إمارة عجمان، فهي لا تخشى من مسألة الإصابة بفيروس كورونا، وتتعامل بشكل طبيعي

"ا نضع ألف حساب لعامل الدليفري مخافة كورونا ونتناسى أننا نحن من قد ينقل له المرض
نورة العالي

«أعجبتني فكرة تحويل كل مستلزمات المطاعم إلى مواد بلاستيكية وأحرص على الدفع الإلكتروني خوفاً على أسرتي
عفاف عبدالله

مع عامل الدليفري عند استلام الطعام كالسنوات السابقة، «أؤمن بمقولة ابن سينا «الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الشفاء»، لذلك لا أشعر بالقلق عند التعامل مع عامل الدليفري، رغم مشاهدتي للعديد منهم لم يرتدوا كمامات ولا قفازات واقية حتى الآن، لذلك لن يصيبني إلا ما كتب الله لي مهما التزمت بتعليمات منظمة الصحة العالمية». تابعت: «لا أدري لماذا تضع نسبة كبيرة من الناس ألف حساب لعامل الدليفري كأنه من كوكب آخر ليس الأرض، خوفاً على أنفسهم من كورونا، ويتعاملون مع غيره بكل سهولة ويسر، ويتناسون أنهم أنفسهم ربما يحملون المرض دون ظهور أعراض عليهم، وبالتالي يمكن أن يكونوا هم مصدراً أساسياً لنقل المرض لعامل الدليفري المسكين».

الوقاية والحذر واجب

تتعامل السورية **دانيا الأشقر**، طبيبة أسنان، مقيمة في إمارة دبي، مع عامل الدليفري بحرص مبالغ فيه عن أي إنسان آخر، فهي منذ ظهور فيروس كورونا تعيش في حالة من الخوف المستمر من الإصابة، لذلك تجدها تتعامل معهم بخطة محكمة للحفاظ على صحتها، «أغسل يدي قبل استلام وجبتي لمدة 15 دقيقة، وبعد استلام طعامي من عتبة المنزل عن طريق عصا طويلة للغاية، أرمي الكيس مباشرة وكل أغلفة الطعام، وأسرع للحمام لغسيل يدي مجدداً 30 دقيقة، من كل جانب، أو الاستحمام ساعة كاملة، لضمان عدم الإصابة، كما أنني لا يوجد في منزلي أي نقود ورقية أو عملات، حيث أدفع كل شيء إلكترونياً عبر تطبيقات الطعام المختلفة».

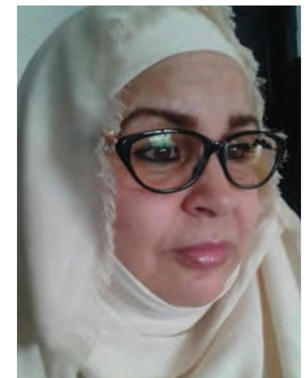
وشددت دانا على أن أصحاب المطاعم عليهم مسؤولية كبيرة أمام الله، وأن عليهم إخضاع موظفيهم داخل وخارج المطعم إلى دورات مكثفة في كيفية التعامل مع الزبائن بمختلف شخصياتهم، وأن يوقعوا عليهم غرامات كبيرة في حال عدم التزامهم بنظافتهم الشخصية، وتعقيم أنفسهم بشكل مستمر، مع الحرص بالطبع مع التعامل معهم بكل رحمة وإنسانية.

وجدت المطعم أقل خطراً

قررت الأردنية **عفاف عبدالله**، ربة منزل، مقيمة في إمارة الشارقة، الخروج هي وأسرتها إلى أحد المطاعم العربية، لتناول وجبة الغداء، بهدف الترفيه عن نفسها، بعد التزامها بالبقاء بالمنزل طيلة 3 أشهر الماضية للوقاية من فيروس كورونا، «منذ تفشي كوفيد 19 أحاول تجنب خدمة توصيل الطعام إلى منزلي خوفاً على نفسي، وأسرتي من عمال الدليفري، لذلك قررت الذهاب لمطعمي المفضل المشهود له بالنظافة لكسر الروتين اليومي، ولكن كانت أجواء المطعم بصراحة كئيبة، لا يوجد فيها إلا عدد قليل من الشباب والعائلات، بحكم خوف الناس من الإصابة بالفيروس، ولكن حاولت التأقلم ووجهت أبنائي بمحاولة الحفاظ على أيديهم نظيفة قدر الإمكان أثناء الأكل، وعدم

روبوتات دليفري

شركة «رابي الكولومبية» التجريبية تبدأ عمليات التسليم بواسطة الروبوتات كوسيلة آمنة لإيصال الطعام إلى الأشخاص الذين يضطرون إلى البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا.


عفاف عبدالله



منذر الساهر

تامر كرم

لمس الطاولة كثيراً، حتى لا يضطروا بعد تناول الطعام للذهاب إلى حمام المطعم وغسل أيديهم».
وأضافت: «أعجبتني فكرة تحويل كل مستلزمات المطاعم إلى مواد بلاستيكية، كما حرصت على دفع الفاتورة كاش، ولكن دون استلام الباقي، كل تلك الإجراءات جعلتني أشعر بالاطمئنان على صحة أسرتي».

أخشى على نفسي من الزبائن

تابعنا رحلتنا لنلتقي سريعاً مع عمال الديلفري لمعرفة رأيهم في تخوف الناس منهم وفاجأنا المصري **محسن سعد**، عامل ديلفري في عجمان، بأنه يخشى على نفسه من الإصابة بفيروس كورونا، بحكم احتكاكه بالعديد من الزبائن يومياً، مشيراً إلى أنه خلال فترة التعقيم الوطني، يقوم بتوصيل أكثر من 20 طلبية في اليوم الواحد وهو يرتدي القفازات والكمامات، وهذا يمثل ضغطاً كبيراً عليه في الآونة الأخيرة نفسياً وبدنياً، عكس الأيام العادية التي لا تتعدى فيها الطلبيات عن 10، متمنياً أن يزول الفيروس سريعاً حتى يحافظ على صحته التي يعتبرها أهم من مليون وظيفة».

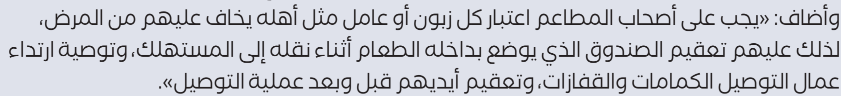
نحن في الخطوط الأمامية

أما الأردني **يونس منسي**، عامل ديلفري في دبي، الملتزم للغاية بكل إجراءات الوقاية، فطالب أصحاب المطاعم بدعم عمال التوصيل بشكل أكبر باعتبارهم مثل الأطباء يخاطرون بحياتهم يومياً، بحكم تعاملهم يومياً مع العديد من الزبائن، ولا يعلمون هل من يقابلونهم من فئات المجتمع مصابون بفيروس كورونا أم لا؟.
وتابع: «أكثر ما يزعجني معاملة بعض الناس لي بطريقة قاسية بعيدة عن الإنسانية، خلال استلام الطلبية، لخوفهم من أن أكون حاملاً للفيروس، كأني لست إنساناً مثلهم، أو أقل نظافة منهم».

هكذا نهتم بالزبون وبعامل التوصيل

«سيدتي» التقت كذلك باثنين من مسؤولي المطاعم، للتعرف على السبل التي يتبعونها لحماية عمال الديلفري والزبائن من كورونا.
أكد مسؤول مطعم في أبوظبي، المصري **تامر كرم**، في مستهل حديثه، أن أي عامل توصيل لديه يظهر عليه الإرهاق والتعب أو ارتفاع في درجة حرارته، يتم إخضاعه للفحص الطبي، والتأكد من صحته قبل مزاولته للعمل مجدداً، مشيراً إلى أنه بالتشاور مع صاحب المطعم قررا زيادة عدد عمال الديلفري، وألزمهم بارتداء الكمامات والقفازات الصحية، وتعقيم أيديهم قبل الوصول إلى المستهلك، وبعد تسليمه الطلبات، ومن ثم في النهاية الاتصال بالزبون لتقييم مدى رضاه عن خدمتنا من ناحية الوقاية. وأضاف: «لزيادة الاطمئنان نعقم أيضاً صندوق حفظ الطعام في درج التوصيل فور وصول العامل إلى المطعم، لضمان صحة وسلامة المستهلكين».
أما مدير مطعم في الشارقة، العراقي **منذر ساهر**، فشدد على أنه يلزم عامل الديلفري باستبدال الكمامات والقفازات في كل رحلة توصيل، مؤكداً أنه يشرف بنفسه على تعقيم أيدي العاملين في المطبخ قبل وضع الطعام في أكياس التوصيل وبعدها، مشيراً إلى أن بعض الزبائن يطلبون أثناء طلبهم لوجبة الطعام عبر الهاتف، وضع أكياس المأكولات أمام باب المنزل، لعدم الاحتكاك بعامل الديلفري كإجراء وقائي.

هكذا نحمي أنفسنا



أكد استشاري طب الأطفال والأمراض المعدية والمناعة، الدكتور **حسام التتري**، أن الظروف الحالية الصعبة التي يمر بها العالم أجمع تحتم على أصحاب المطاعم والزبائن من كافة فئات المجتمع، تحمل المسؤولية بشكل كامل، حتى نستطيع جميعاً الحد من انتشار الأمراض، وجعل حياتنا سهلة، لأن الكثير من العائلات والشباب في الفترة الحالية يعتمدون على خدمات التوصيل المنزلي، لذلك على الجميع الانتباه إلى احتمال انتقال فيروس كورونا من عمال المطعم أو عامل التوصيل إلى المستهلك والعكس صحيح.
وأضاف: «يجب على أصحاب المطاعم اعتبار كل زبون أو عامل مثل أهله يخاف عليهم من المرض، لذلك عليهم تعقيم الصندوق الذي يوضع بداخله الطعام أثناء نقله إلى المستهلك، وتوصية ارتداء عمال التوصيل الكمامات والقفازات، وتعقيم أيديهم قبل وبعد عملية التوصيل».
وتابع: «فيروس كورونا لا ينتقل عن طريق الطعام، ولكنه ينتقل عن طريق المخالطة والملامسة، من خلال عامل توصيل الطلبات حال كان مصاباً بالفيروس، لذلك بمجرد استلام المستهلك للطلب وقبل المباشرة في تناول الطعام يجب عليه غسل يديه، ويفضل عدم تناول الوجبات باردة، لأن أي وجبات ساخنة تقتل الفيروسات، وتعتبر آمنة على صحة متناوليها.

أفضل الطرق للتخلص من إزعاج المطاعم في عصر كورونا:

- الذهاب باكراً.
- اختيار طاولة بعيدة في الزاوية.
- الطلب من النادل عدم القدوم إلا بإذن.
- توصية النادل بالالتزام بالمعايير الصحية.

شروط مهمة خاصة لأصحاب المطاعم لمنع انتشار فيروس كورونا

- الطاقة الاستيعابية في استقبال الزوار 30 %.
- السماح لشخصين كحد أقصى في كل طاولة.
- اعتماد مسافة تباعد 2.5 متر كحد أدنى بين الطاولات.
- إلزام العاملين بارتداء القفازات والكمامات.
- الدفع الإلكتروني والامتناع عن الكاش

نصائح للوقاية من عدوى كورونا عند التعامل مع عامل الديلفري:

- الحفاظ على التباعد الاجتماعي عند تسلم الطلبية.
- اللجوء إلى الدفع الإلكتروني وتفادي السداد نقداً.
- ارتداء قفازات عند تسلم الطلبات.
- التخلص الفوري من الأكياس التي تحمل الطعام.
- عدم ملامسة اليدين للعين أو الأنف أو الفم.
- غسل اليدين وتعقيمهما.
- تسخين الطعام.

الأطعمة الأكثر عرضة للتلوث بكورونا:

- اللحوم الباردة.
- الفواكه والخضروات.
- الوجبات المعرضة للهواء.

الأدوات المنزلية الأكثر عرضة للتلوث بكورونا

- الشوك.
- الملاعق.
- السكاكين.
- الأواني الزجاجية.

عسل وقهوة مرة

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

نظر إلى عينيها اللامعتين وغمرته فرحة طفولية عارمة. سرقت الأضواء التي خبت في عالمه.
«كل هذا العسل... أنا محظوظ...».
ضحكت عالياً، وأبعدت صحن المثلجات الأنيق وتناولت منديلاً ورقياً طبطبت به على شفتيها اللتين أحمرتا من لون عصير الفراولة الذي شربته.
«تقول هذا دائماً. لا أعرف إن كان عليّ أن أصدقك...».
«يجدر بك ذلك... أنا مسن... تجاوزت سن الكذب والمجاملات...».
هو محظوظ حقاً، لأنها قبلت أن تراه... بعد كل ما قام به من حماقات.
استوى في جلسته وبلع أنةَ ألمٍ بصعوبة. لم يَعُد شاباً. مضى الزمن الذي كان يركض فيه ليل نهار. يحضر الاجتماعات ويتنقل بين المكاتب ويسافر ويسهر ويلهو ويبدل الحبيبات كما يبدل الجوارب. مضى زمن المغامرات، وركوب الزوارق الشراعية، والقفز بالمظلات، وحضور المهرجانات، وتتبع مواسم الموضة ورفع تحديات الأصحاب. السباحة في الأطلنطي في عز البرد ومطاردة جميلات المدينة.
«شكراً. هل تريد أن أحدثك عن آخر أخبار الكلية؟».
أنصت لها بفرح وهي تعدد له مآزقها اليومية في كلية الطب. طريقتها في الحكي شيقة. يعرف أنها تبالغ عمداً لتثير مرحه. يرى عينيها العسليتين الجميلتين تبرقان كما لو أن بهما سحراً كلما تطلعت إلى ملامحه الضاحكة. تحب أن تراه يتسلى... تحب أن تشعر بأنها أدخلت شيئاً من البهجة والحب في عالمه. وهو لا يمنعها عن ذلك. بل بالعكس.
حين بدآ يلتقيان، بعد أن غفرت له هجرانه الطويل، كانت تنتظر إعلان لائحة المقبولين في كلية طب الأسنان. وحين زفت إليه خبر قبولها، دعاها لتناول غذاء فخم في أحد أرقى مطاعم المدينة، ومن يومها وهما يتقابلان هناك. مائدتهما المطلة على جانب منزوٍ من الشاطئ معروفة للنادل الذي صار يتقدمهما إليها كلما عتبا المكان.
ليت شبابه يعود... فكر وهو يتابع ثرثرتها اللذيذة. لا يصدق كيف أمضى كل هذا العمر بعيداً عنها.
رفعت عينيها فجأة وتوقفت عن الكلام... ثم همست: «ماما... ما الذي أتى بك إلى هنا؟».
حبس أنفاسه والتفت ببطء إلى السيدة القادمة نحوهما.
«أنسيت؟ سيغادر عمك المستشفى اليوم، يجب أن نذهب إليه، حاولت الاتصال بك مراراً... ألا تنتبهين إلى هاتفك أبداً؟».
وقف بصعوبة وألم الروماتزم ينخر ساقيه وظهره.
«مرحباً راضية. كيف حالك؟ وحال... زوجك؟».
رمقته ببرود وردت «بخير، شكراً. عفواً ولكننا يجب أن نذهب. لقد تأخرنا...».
«طبعاً، بالتأكيد... أرجو... أرجو أن يتعافى بسرعة...».
«بابا... «قالت جميلته ذات العينين العسليتين» سأتركك الآن. سأكلمك لاحقاً... «قبلت وجنته وهمست في أذنه: «أحبك بابا...».
ابتعدتا. وبقي واقفاً ينظر إلى ابنته... وزوجته السابقة.
المرأة التي هجرها وابنتهما رضيعة... وانغمس في مغامراته ولهوه وطيشه. كانت تلك أكبر غلطة اقترفها في حقها وحق ابنته وحق نفسه أيضاً. ماذا بقي له بعد كل هذا العمر...؟ عيشته الوحيدة... عزلته... آلام الروماتزم... ذكريات الماضي التي ولت إلى غير رجعة؟
البنت كبرت في غيابه، وأمها تزوجت وبَنت أسرة جديدة. أصحابه تفرقوا... منهم من مات ومن رحل إلى وجهة أخرى. راتبه المجزي أضاعه في سفرياته ولهوه وعيشه بالطول والعرض.
معاشه يغطي مصاريفه... ولكن عيشته تخنقه.
اقترب النادل يسأله إن كان يريد شيئاً آخر.
طلب قهوة مرة، وجال بناظريه بألم في الزبائن المتحلقين حول موائد المطعم. عائلات وشباب وزوج من المسنين، في عمره، يتحدثان بصوت عالٍ وهما ينظران إلى الناس المتمشين على الشاطئ.
كان من الممكن أن يكون مكانهما، هو، وراضية وابنتهما...
تجرع قهوته المرة وتملكته رغبة عارمة في البكاء.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

شاب تمادى مع خطيبته!!

سيدتي أنا شاب في مقتبل العمر أحببت فتاة وهي كذلك، كان لنا لقاءات سرية عدة مرات، لكن لم نعرف إذا تأذت عذريتها أو لا، لأنه لم يحدث نزيف ولم تحس بأي شيء والآن نحن في طريق الارتباط إلا أن الموضوع يشغل بالها، فأرجوك أن تردي عليّ بجواب.

(وليد)

الحل ▼

1 جوابي بسيط يا بني. أسرع بعقد القران وابتعد مع خطيبتك عن هذا التفكير، علماً بأني أشدد على كل البنات والشباب أن يراعوا حق الله في علاقاتهم، ويتعففوا عن العلاقات الجسدية إلا من خلال ما شرعه الله.

2 لقد أثبتت مسارات المدنية كلها أن اللقاء الشرعي هو الأساس وهو الحماية، وأن أي علاقة خارج هذا الإطار، الذي باركه الله وعملت به المجتمعات، ستكون خسارة نفسية ومعنوية واجتماعية على المدى البعيد.

3 مهم جداً أن تكتشف وخطيبتك ذلك، ويكون لكما درساً كي تجنبا أبناءكما مستقبلاً التورط ضد الشرع والأخلاق.

4 حتى أهم البلدان المتمدنة أصبحت تعاني من الأطفال اللقطاء، ورغم أن بعض البلدان نظمت ارتباطهم سواء باسم الأم أو الأب، إلا أن معظم الدراسات تؤكد ضياع هؤلاء الأطفال وتشتتهم، وكثيرون منهم أضاعوا حياتهم وهم يبحثون عن أصولهم مع أم وأب تورطا ثم هربا من الله ومن ضمائرهم.

5 ربما تجد ما أقوله لا علاقة له بمشكلة خطيبتك، لكن يبقى من المهم أن تفهم أصل الحكايات وتفاصيلها؛ لأن المشكلة الحقيقية تبدأ من هنا، أي من اللقاءات السرية خارج الشرع والقانون.



المشكلة:

هل التقاليد أكثر أهمية من شرع الله؟؟

أحتاج للأمانة أن تساعديني، مع أني أخجل والله من نفسي ومن فعلتي، المهم وقت ملكتي كانت ملكة فقط وليس زواجاً معلناً. صار بيني وبين زوجي «سابقاً» اتصال وحصل نزف بسيط وانتهى. ولكن بعد هذا طلقني، أنا لم أهتم الصراحة لأني تزوجته بغير رضاي، لكن أسأل هل لدي فرصة ثانية أن أتزوج وأكون عذراء؟ أنا محتارة جداً، ساعديني الله يسعدك. أنا لا أريد أن أرجع له أصلاً.

(ماجدة)

الحل ▼

1 مرة أخرى وثانية وثالثة أرد على إحدى بناتي من القارئات اللاتي يعشن أوهاماً ومخاوف تعمي أبصارهن ونفوسهن للأسف!

2 طيب يا حبيبتي لو أقول لك إنه لا يمكن أن تعودي عذراء، فهل سترجعين إلى زوجك السابق؟

3 وهل إذا قلت لك إن بإمكانك أن تواصلي حياتك وكأن شيئاً لم يكن، تنسين كل ما حدث وتبدئين حياة أخرى مع رجل آخر؟

4 طيب وماذا إذا تكرر الأمر وحدث اللقاء بعد الملكة مرة أخرى وليس الزفاف؟!

5 لهذا لا تخلطي يا ابنتي بين الأمور، وفكري قبل ما حدث والملكة والزفاف بهذا الرجل الذي ارتبطت به. لماذا ارتبطت؟ وما هي الخلافات؟ وما أسبابها؟ ما هي النقاط الإيجابية في شخصيته والنقاط السلبية؟ ولماذا وصل الأمر إلى الطلاق؟

6 لا تكوني أنانية وأحادية التفكير، وتبحثي عن مخرج يخصك وحدك، فالزواج يا حبيبتي شراكة لا لعبة شد حبال!!

7 نصيحتي لا علاقة لها بما حدث بينكما، فهذا شأن تقرره طبيبة نسائية، وحتى لو لم تصب عذريتك فتأكدي أن المشكلة ليست هنا، فهي في أسلوبك في التفكير ورؤيتك للحياة الزوجية.

8 أعيدي النظر واستفتي عقلك وقلبك، وتصرفي بضمير، وتفاءلي خيراً يفتح الله لك آفاقاً لحياة أفضل بإذنه، سواء مع الزوج السابق أو زوج لاحق، ولا تنسي أنك شرعاً كنت زوجة، فلا تجعلي التقاليد أكثر أهمية مما شرعه الله تعالى.



المشكلة:
ماذا تختار، طموحها أم زوجها؟؟!!

تزوجت قبل عامين، وعمري الآن 27 سنة. عرفت زوجي خلال خطوبة دامت سنتين، وأعجبني أنه طموح؛ لأنه وصل إلى دراسته العليا، وأنا أيضاً طموحة، وكنا نتحدث عن سفره من جديد لإكمال دراسته، لكنه بدأ يتغير، فهو مسؤول عن أمه وأخته، بحيث سكنا في نفس العمارة، نحن في شقة وأمه وأخته في شقة ملاصقة، والده في بلد آخر، لكن مشكلتي أنه تغير إلى درجة أصبح يغضب ويصرخ كلما أردت الحديث عن السفر وتحقيق الطموح. يقول لي إنه لا يستطيع ترك أهله وأمه مريضة. لكني أراها عادية، صحيح عندها السكري وضعف العظام لكنها تتحرك. أقول له إننا شباب وهذه فترة السعي التي تحقق لنا طموحنا، وأنا بدأت بمشروع بزنس وأريد أن أكبره وأتطور، أقول له لا نعرف ماذا تخبئ لنا الدنيا، وأنا أحب أن يتعلم أولادي في الخارج وأحقق طموحي معهم. والله يا خالة أنا لست إنسانة سيئة، ولكني لست اجتماعية كفاية لأنسجم مع أهله، وحتى أبي يقول لي إني منكمشة، ويسألني ماذا عمل الناس لي لأبتعد عنهم؟ صارت حياتي مع زوجي زعيقاً وصراخاً مستمرين كلما فتحنا موضوع السفر والطموح، وهو يقول دائماً: لا أترك أهلي.
تعبت يا خالة، ولا أعرف ما الحل لكني مصدومة جداً بزوجي.

(رشا)



الحل ▼



1 مؤكد يا حبيبتي أنك أرسلت الرسالة كما ظهر لي من تاريخها قبل أن ندخل جميعاً زمن كورونا!

2 وآمل أنه بعد ما حدث وتوقف السفر، وتغيرت أساليب حياتنا وأهدافها أيضاً، أن يكون الدرس وصلك قبل ردي على رسالتك!

3 ها أنت ترين بنفسك أن العالم كله عاد إلى العائلة، وأنه لا بديل من بيت الأهل الذي يجمعنا بالحلوة والمرة!

4 أخطأت يا ابنتي حين ظننت أن العائلة هي عائق أمام تحقيق الطموح، بل ثبت للعالم أجمع أن العائلة هي السند الأقوى والأهم والمرجع الأول والأخير بعد اللّه سبحانه وتعالى.

5 لو كنت مكانك لتقربت من عائلة زوجي، وكسبت عائلة ثانية إلى جانب عائلتي الأولى. فلا تتسرعي وتحكمي على نفسك بأنك مصدومة ومظلومة لأنك لا تحققين طموحك بالسفر!!

6 لا تظني أيضاً أن التقرب من عائلة زوجك سيكون على حساب طموحك، بل على العكس، سترين أنهم سيصبحون عوناً لك لتحقيق أحلامك؛ لأنك في تحقيقها ستسعدين نفسك وزوجك وكل فرد من عائلتك بدلاً من أن يكون خط طموحك يسير عكس خط العائلة!

7 الآن تذكري أنك في زمن تستطيعين فيه أن تعملي وتطمحي، وتعيشي يومك في مكان واحد، وتتواصلي مع العالم منه، من دون أن تتحركي من مكانك!

8 هذا التحدي هو ما يجعل نجاحك بإذن اللّه أكبر وأهم، خاصة أنه سيكون في ظل عائلة محبة ومتعاونة، ويساند أفرادها بعضهم البعض، بالحب والتفهم والعون، فلا تخلطي الأوراق، وتغلّبي على شيطان الأنانية الذي يهوى خراب النفوس والبيوت!!

سفير قبرص لدى المملكة:

أحلم بالتعاون مع التشكيليين السعوديين للاحتفال بثقافة البلدين

استطاع ستافروس أفجوستيدس، سفير جمهورية قبرص لدى السعودية، على الرغم من عمله الدبلوماسي الشاق، أن يخطف الأنظار بجمال لوحاته الفنية، التي ينقل عبرها مشاعره وما يحمله من ثقافة أصيلة نابعة من تراث وطنه. الرياض - يارا طاهر

يحرص السفير القبرصي، كما أكد لـ«سيدتي»، على التعاون مع الفنانين التشكيليين السعوديين مستقبلاً لتقديم أعمال مشتركة، تحمل الطابعين السعودي والقبرصي، مؤكداً انبهاره الكبير بما يقدمونه من فنٍّ راقٍ من صميم الثقافة السعودية.

البدايات الفنية

تعلَّم السفير أفجوستيدس منذ صغره تقدير الفن والإبداع بمختلف أنواعه وصوره، وملاحظته، والتدقيق فيه، ما جعل وعيه الداخلي، يترجم له كل ما هو مهم ليحتفظ به، ويستفيد منه دروساً في حياته الواقعية، وحينما قرر دخول المجال الفني، واجه صعوبات كبيرة، لكنه تمكَّن من التغلب عليها كلها، منطلقاً في ذلك من شغفه بالفن، إضافةً إلى تلقيه المساعدة من أشخاص مُلهمين ومحفزين.

فن الشعار

في الفن، اكتشف السفير أفجوستيدس الهدوء والرضا، وعاش شعور الإنجاز والتقدير، إذ غالباً ما يعبِّر من خلال لوحاته عن عالمه الداخلي، ينتمي فنه إلى رسومات الشعار المبتكرة، التي تبدأ بتصميم صغير وغير متناسق، وتنتهي بعمل فني، يحقق به ما يريده، ويستمتع بألوانه.

في لوحاته، يظهر جلياً الإيمان بالمبادئ السامية في الحياة، كما ينقل عبرها عواطفه، لتتحدث بوعي، أو بغير وعي عن العفوية، والطفولة، والقلق، والحركة، والشعور بالحرية، والرغبة في التطور، وغالباً ما يستوحي ذلك من تجاربه وذكرياته الشخصية.



سفير قبرص لدى المملكة ستافروس أفجوستيدس

الرسم على قماش الأحذية

الرسم على الحجر

الرسم على الحجر

لوحة الحجر الصحي



من سلسلة اللوحات العربية

> أزمة كورونا منحتني الفرصة لإعادة تجميع نفسي

تجارب عميقة

تجربته الفنية المزدهرة، يصفها السفير أفجوستيدس، بأنها تتجاوز حدود السطح الصارمة، وإطارات القماش، والورقة التي يعمل عليها بالإكريليك والطلاء والحبر، كما أنه شغوف باكتشاف تقنيات ووسائل جديدة حتى يوظفها في فنه، وهذا ما دفعه إلى تجربة العمل على السيراميك، إذ يرى أن الفنان الحقيقي، يسعى دائماً إلى الدخول في تحديات جديدة حتى يستلهم منها إبداعات فريدة، مؤكداً أنه يرسم بناءً على حالته المزاجية، وأن حجم سطحه بعيدٌ عن الارتباط بزمن معين، كاشفاً أن أزمة COVID-19 منحته الفرصة لإعادة تجميع نفسه، وتجديد ابتكاره، مشدداً على أنه سيخرج من هذه الأزمة أقوى وأكثر إبداعاً.

التعاون مع الفنانين السعوديين

وأبدى السفير القبرصي إعجابه الكبير بالفن السعودي، كاشفاً أنه كان يتابع أعمال الفنانين السعوديين الموهوبين قبل تعيينه سفيراً في السعودية، مثنياً على طريقة المزج بين التراث الإسلامي وفن الخط في الأعمال الفنية الحديثة، ما جعله يتطلع إلى التعاون مع الفنانين السعوديين

للاحتفال بجمال الثقافات.
وأشار إلى أنه يحرص على متابعة الفنون والحرف السعودية، لأنها تلفت نظره بأصالتها وعراقتها، مبيناً أنه يحاول تحقيق التوازن بين الفن والعمل الدبلوماسي، قائلاً: إن «القاسم المشترك بين المجالين، هو الثقافة، التي يراها أفضل وسيلة للتعبير عن التقاليد والقيم، والمبادئ، والفخر والخلود، والقبول واحترام التنوع».

مشاركات متنوعة

شارك السفير أفجوستيدس في معارض مشتركة في قبرص واليونان وبلغاريا خلال فترة تعيينه سفيراً لقبرص في بلغاريا، إضافة إلى إطلاقه عدداً من المشروعات الفنية، منها العمل الثقافي «Art4Charity»، الذي تضمَّن سلسلةً من الأحداث الخيرية، والأنشطة الهادفة إلى تعزيز الثقافتين القبرصية والبلغارية، وأهم عمل في هذه المبادرة المشروع الفني المسمَّى «صوفيا في أجزاء»، ففي هذا العمل، تعاون مع المصور البلغاري فينتزيسلاف بتروف في جولة فوتوغرافية وفنية في صوفيا وضواحيها، وقد تم عرض الجزء الأول من المشروع في معرض في السفارة القبرصية، إلى جانب لوحات وصور مستوحاة من العاصمة البلغارية، أما الجزء الثاني، فنشره في ألبوم فني، جمع فيه صوراً وأعمالاً فنية ولوحات، إضافة إلى قصائد للفنانين القبارصة والبلغاريين، وهذا ما يطمح إلى فعله في السعودية أيضاً، وحالياً يعمل مع مصممة الأزياء ليفينيا كونياليان على مجموعتها الجديدة «Boy of the Aegean».

بطاقة

ستافروس أفجوستيدس

- سفير قبرص لدى السعودية كما عمل سفيراً لبلاده في بلغاريا.
- فنان تشكيلي ينتمي إلى فن رسومات الشعار المبتكرة.
- شارك في عدد من المعارض الفنية في بلغاريا وقبرص واليونان.
- يرسم على القماش والورق والسيراميك بألوان الإكريليك والحبر.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتب التّونسيّ
صالح الدّمش

■ كلمة أفضّلُها؟
التّسامح

■ كلمة أرفُضها؟
الحقد

■ آخرُ كتاب قرأتُه؟
ديوان الفرزدقُ (من شعراء العصر الأموي)

■ أفضلُ كاتبة عربيّة؟
أحلامْ مُستغانمي

■ أفضلُ كاتب عربيّ؟
حسّونة المصباحي

■ أفضلُ موقع إلكترونيّ أزوره بانتظام؟
توم وجيري

■ برنامج ثقافيّ إذاعيّ أو تلفزيُونيّ أتابعُه بشغف؟
برامجُ الإذاعة الثقافيّة التونسيّة

■ ثلاثةُ كُتب أختارُها لتُرافقني في جزيرة نائيّة؟
«الأغاني» و« العقد الفريد» والمجموعة الشعرية «Paroles» «بارول» للشّاعر الفرنسي جاك بريفير

■ شُعرائي المُفضّلون؟
محمّد الصغيّر أولاد أحمد، المُنصف الوهايبي، ومحمّد الهادي الجزيري

■ بيت من الشّعر يُعجبني وأردّده؟
قَدْ يَنْبُتُ الْمَرْعَى عَلَى دِمَنِ الثَّرَى وَتَبْقَى حَزَازَاتُ النُّفوسِ كما هِيا
للشّاعر لزفر بن الحارث (العصر الأموي)

■ أديبة عربيّة أو أديب أرشّحهما لجائزة نوبل؟
أحلام مُستغانمي والطّاهر وطّار (من الجزائر)

■ شخصيّات من التّاريخ الإنساني أكرهُها؟
زعماءُ النازيّة

■ شخصيّة تاريخيّة أحبّها؟
الشّاعر أبو فراسْ الحمداني

■ أفضلُ كتاب مُذكّرات طالعتُه؟
الخبز الحافي للمغربي محمد شكري

■ كتاب أعيدُ قراءته؟
«الأغاني» لأبي الفرج الاصفهاني

■ موهبة وددتُ لو كانت فيّ؟
الفنّ التّشكيلي

■ أجملُ تغريدة قرأتُها مُؤخّراً؟
المقامة الكورونيّة للأديبة مها عزّوز

■ ما أفتقدُه في وسائل التّواصل الاجتماعيّ؟
النقد البنّاء

■ الموسيقيّ المفضّل لديّ؟
محمّد عبد الوهّاب

■ الآلة الموسيقية التي أحب الاستماع اليها؟
العود

■ فيلم سينمائيّ لن أنساه؟
«باب الحديد» تمثيل وإخراج يوسف شاهين

■ مسرحيّة أو مُسلسل تلفزيونيّ أرى أنّه الأفضل؟
«نمرة 2 يكسب» بطولة عبد المنعم مدبولي ومحمّد عوض

■ نجمة أو نجم أحبّه؟
معالي زايد

■ فنّانة أعدّها مثقّفة؟
المُخرجة السينمائيّة المصريّة إيناس الدغيدي

■ فنّان أعدّه مُثقّفاً؟
لُطفي بُوشناق

■ حكمة أتمسّكُ بها؟
المقُولة التّونسيّة:الجُرح يبرا يا صبرة وتبرى عليه الضميدة وكلمة السوء ما تبرا تمسّي وتصبح جديدة.

تونس - الطيب فراد

Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

عُداً خامس



الكاتبة السعودية
جيهان الكندي

■ بعيداً عن الدعاية!
لكن في رأيي؛ كل إبداع مُتقن، يستحق الحديث عنه... خاصة إن ترك أثراً بالنفس!
بركة الماء التي كانت تبدو كبقعة سوداء باستعراض (LaperleDXB) في حبتور سيتي بمدينة دبي...
كانت بمثابة «البطل الرئيسي» على ذلك المسرح...
ومعظم العرض والحوارات تدور حولها!
في البداية، بدت لنا بركة هادئة ودودة، حالمة بلون السماء، مثل تلك التي يمكن أن تجلس بجانبها، تحت عامود إنارة ولا تخشى على طفلك من اللعب والركض قربها.
وفي مرة أخرى؛ مع المؤثرات الحمراء، وأصوات الانفجار! بدت لنا كبركان ثائر!
حتى أنها بمرة تجرّأت علينا أثناء العرض! تحولت فجأة إلى فيضان يغطي أرضية المسرح كلها، جعلتنا حقاً نرفع طرف ثيابنا خشية البلل!.
هكذا كانت، متجددة متغيرة... في كل مرة تبدو بشكل وحال! على حسب المؤثرات (المرئية والصوتية)...
لتخدم العرض تتلون، تتبدل، تسكن وتثور ومن ثم تعود صامتة بلا حراك! وهذا كان أكثر ما يخيفني...!
بقعة سوداء تصدر عنها تلك الملاحم والفانتازيا... التي لامست خيالنا وحواسنا دون اختيار منّا!.
إخراج أكثر من رائع، فكرة اقتصادية لكنها أُخرجت منها ألف قصة وعرض!.
في الحقيقة أثناء العرض أخذتني (البركة) إلى مكان بعيد جداً. مكان؛ تتوازى فيه المعاني! رأيت في تلك البقعة السوداء (النيّة) التي هي في علم الغيب! ولا يمكن تَوقُع شيء منها.. سوى أنها تشبه (لكل امرئ ما نوى)!.
رأيت فيها حالات العين! كيف تضحك وهي ذاتها التي يوماً ستبكيّ!.
العين التي تأخذك إلى خلف ما هو مرئي، حيث أحلام اليقظة حين نسرح. وكيف نُسكن فيها أحدهم! وكيف بين ليلة وضحاها يسقط منها!.
رأيت فيها الشفاه التي تعرف تبتسم وتحزن! وتعرف كيف تُقبّل وكيف أيضاً تقسو وتصدر منها ألفاظ جارحة! حالات ومشاعر مختلفة لكنها من مصدرٍ واحد!.
هكذا بدت لي! وقد تشبه أموراً كثيرة في هذه الحياة أيضاً! مثل حالات البشر وتقلباتهم... لا أدري بماذا ستوحي لكم حين تشاهدونها!.
قد تكون الفكرة مرتبطة بالثوابت بحياتنا! والمفارقة هنا أن مخرجات تلك الثوابت متغيرة وكل يوم بحالة...
(أن تكون لك عين) فهذه من الحقائق الثابتة! لكن ما يصدر عنها مُتغيّر حد الجنون! قد ترى بها وتكون معمي البصيرة... والعكس صحيح. وقد ترميك لعذابات المقارنة فلا تنعم! قد وقد.....!
ونعود ونقول: (لكل امرئ ما نوى)!!
هي ثرثرة جائزة، أخذتني خارج العرض لثوانٍ... لكن ما أن عاد تركيزي لها، طمعت بها. وكيف لها أن تفعل كل هذا!.
تختصر مشاهد الحياة بلحظات. كيف تكون هي الجانيّة والضحية. وكيف استطاعت أن تكون مصدراً لجذب انتباهنا طوال العرض...
هل من المعقول، لو ركضت وقفزت بها! ستجعل مني (ترنداً)... #سيدة تقفز _داخل _عمل استعراضي_ ببركة ماء!.

إلهام علي:

«مخرج 7» قدَّمني للجمهور السعودي بأفضل شكل

قالت لي حياة الفهد إذا اشتغلتِ على نفسكِ جيداً ستكونين خليفةً لي

طموحي الكبير أن أصل إلى هوليوود

إلهام علي ممثلةٌ سعوديةٌ، أصبحت بفضل موهبتها الكبيرة مطلباً للمنتجين والمخرجين، ونموذجاً لكتَّاب النصوص، إذ غالباً ما يمنحونها أدواراً رئيسية في أي عملٍ درامي، يعرضونه عليها.
جاءت بدايتها الفنية عام 2012، وتمكَّنت بعد مسيرةٍ حافلةٍ بالنجاحات من الوصول تدريجياً إلى أهم الأدوار في الأعمال السعودية والخليجية، وحققت المسلسلات التي شاركت فيها نسبَ مشاهدةٍ عاليةٍ جداً.
دخلت عالم تقديم البرامج، مثل عديدٍ من الفنانين الذين اقتحموا العمل في هذا المجال، عام 2013، ووجدت كذلك قبولاً كبيراً من الجمهور نظراً لموهبتها وأسلوبها المميز في التقديم.
وفي العام الجاري، تشارك في الموسم الدرامي الرمضاني بعملَين، تراجيدي وكوميدي، يحظيان بمتابعة عالية، ما يثبت ما تتمتع به من إمكانات فنية كبيرة.
الفنانة إلهام علي، التقيناها في «سيدتي»، فتحدثت لنا عن مشوارها الفني، وأبرز محطاته، كما كشفت عن الصعوبات التي واجهتها، وطموحاتها الدرامية والمسرحية.

الرياض ـ محمد العشيوي ـ تصوير ـ محمد هجرس


ELHAM ALI



بدايةً، حدِّثينا عن العملَين اللذين شاركتِ بهما في الموسم الدرامي الرمضاني «مخرج 7»، و«أم هارون»؟
شاركت في عملَين مهمين في الموسم الرمضاني الجاري، الأول مسلسل «أم هارون»، الذي حقق نجاحاً «ساحقاً»، وأجسِّد فيه شخصية «علياء»، أما الثاني، فهو مسلسل «مخرج 7»، الذي أصبح مثل فاكهةٍ رمضانية، أجني ثمار نجاحه من خلال ردود الفعل الإيجابية عليه من قبل المشاهدين.

لديكِ أكثر من مشاركةٍ مع الفنانة حياة الفهد، كيف تقيِّمين عملكِ معها؟
خلال عملي مع «سيدة الشاشة الخليجية»، أجد دعماً «هائلاً» منها، ما يحمِّلني مسؤوليةً كبيرة لتقديم الأفضل دائماً، ودراسة أدواري بعنايةٍ فائقة. الفنانة حياة الفهد من الأشخاص الذين آمنوا بموهبتي الفنية، وعملوا على إبرازها، ولن أنسى أبداً عبارةً، قالتها لي: «إذا اشتغلتِ على نفسكِ جيداً، فسيأتي اليوم الذي تكونين فيه خليفةً لحياة الفهد في جيل المستقبل». ومنذ ذلك الوقت وأنا أعمل على تثقيف نفسي، فنياً وأخلاقياً، حتى أصل إلى مرحلة أستطيع معها تقديم نفسي، وتشريف بلدي.

كيف جاء اختياركِ للعمل في مسلسل «أم هارون»؟
في بداية الأمر، اختلفت مع علي ومحمد شمس، كاتبَي العمل، على الشخصية التي أُسندت إليّ في «أم هارون»، خاصةً أن بدايتها كانت غامضة، فطلبا مني إكمال قراءة النص، وحقاً، تبيَّن لي أن شخصية «علياء» لا تقل أهميةً عن باقي الشخصيات الأخرى في العمل، ووافقت على أدائها بعد تعاطفي معها، وحتى الآن لا أستطيع تحديد إن كانت علياء شريرة، أم طيبة، لكنني بالتأكيد تعلَّمت منها أنه «لا يوجد مجرمٌ وُلِدَ بفطرة الشر».

أنافس بشراسة حتى أثبت نفسي

مدحتكِ حياة الفهد قائلةً إنكِ ممثلة سعودية مبدعة، ما القيمة الفنية التي كسبتِها بالعمل مع «سيدة الشاشة الخليجية»؟
عندما يقدم لك أحد أهرامات الفن الخليجي كل هذا الدعم، يعني ذلك أنك تسير في الطريق الصحيح. ما قالته الفنانة حياة الفهد عني،

> سيأتي اليوم الذي أصبح فيه فنانةً شاملة تستطيع تحمُّل مسؤولية عملٍ ما بالكامل



يزيدني إصراراً على تطوير أدواتي الفنية، خاصةً أنني أرغب في أن أصبح يوماً ما فنانة شاملة، أنافس بشراسة حتى أثبت نفسي. في نهاية المطاف، أقول: أنا فنانة سعودية، ولن أقبل بأن يقال إن بلادي ليس فيها فنٌّ، أو فنانون وفنانات مبدعون.

ماذا قدَّم لكِ العمل في الدراما الخليجية؟

حالياً، أسعى إلى الانتشار فنياً، ووضع بصمتي الدرامية الخاصة، وسيأتي اليوم الذي أصبح فيه فنانةً شاملة، تستطيع تحمُّل مسؤولية عملٍ ما بالكامل، وأرى أن مشاركتي في الأعمال الخليجية تزيدني علماً وخبرة، وأتحدى فيها نفسي، إذ أجتهد في إتقان اللكنة، وفهم الشخصية المختلفة عن بيئتي.

ماذا عن العمل في الكويت، هل ترينها بيئةً مناسبة لتقديم الأعمال التراجيدية؟

نعم، وبلا شك. الكويت تمتلك فنانين وفنانات بارزين، خليجياً وعربياً، خاصةً من جيل الشباب، ما يزيد من حدة المنافسة، ويقوي أي عملٍ يتم تصويره على أرضها.

أيهما تفضلين أعمالكِ الخليجية، أم السعودية؟

لا أستطيع التحديد، لكن يمكنني القول إن الأدوار التي تقدَّم لي في الأعمال الخليجية أكثر قوةً منها في نظيرتها المحلية، والسبب أن الأعمال الخليجية، تعتمد على البطولة الجماعية والشبابية، أما المحلية فما زالت تدور في فلك النجم الواحد.

كيف وجدتِ أصداء مشاركتكِ في مسلسل «مخرج 7»؟

رائعة جداً. العمل قدَّمني للجمهور السعودي بأفضل شكل، وأبدى كثيرون بعد متابعتهم العمل فخرهم بي بالقول: «نحن فخورون بك يا بنيتنا».

دوركِ في «مخرج 7» جادٌّ، هل تفضلين هذا النوع من الأدوار؟

في مسلسل «مخرج 7»، حاولت جاهدةً الخروج من عباءة الكوميديا المفتعلة، وتجنُّب تقديم شخصيةٍ مبتذلة، والحمد للّه، تمكَّنت من تجسيد شخصيةٍ جادة، وفي الوقت نفسه، جعلت من قصة العمل تُظهرني بشكلٍ كوميدي بسيط، يعتمد على كوميديا الموقف، ما نال إعجاب المشاهدين.

«مخرج 7» تم تصويره في فترةٍ قصيرة بسبب كورونا، هل وجدتِ صعوبة في ذلك؟

نعم، فالتوتر كان يصاحبنا في أغلب أيام التصوير، كما أن السرعة في أداء الدور تُفقدك إحساسك بالشخصية، لكن الحمد للّه، استطعت أن أتمالك نفسي، وأن أعيش اللحظة بعيداً عن التفكير بما سيحدث لاحقاً.

أحببت هذه التجربة

شاركتِ في موسم الرياض بمسرحية ناجحة «وش أخبارك»، كيف تصفين هذه التجربة؟

سُعدت كثيراً بالظهور مباشرةً أمام الجمهور السعودي، وأحببت هذه التجربة التي جعلتني أتبنى فكرة تقديم المسرح في بلدي، وإن كان ذلك بشكل شخصي، وإظهار ما تعلمته من المسارح الأهلية في الدول الشقيقة، وأرى أنني في ملعبي، وأن «جمهورنا يستاهل».

اليوم، ماذا ينقص المسرح السعودي في رأيك؟

يحتاج إلى التبني. المسرح يختلف عن التلفزيون، لذا يُفضَّل أن نبتعد عن فكرة الـ «اسكتشات»، ونركز على الفانتازيا في المسرح.

ماذا عن الدراما السعودية، هل تعاني من شحٍّ في الممثلات؟

لا أعتقد ذلك، فلدينا كثيرٌ من الشابات المجتهدات، اللاتي ينتظرن فرصة الظهور.

متى ستصل الممثلة السعودية إلى هوليوود؟

من جهتي، أعمل على ذلك، ومستعدة حالياً لخوض هذه التجربة، لكن أين مَن يتبنى هذه الفكرة؟!

بعد افتتاح دور السينما في السعودية، هل سنراك في فيلمٍ مقبل؟

في رصيدي كثيرٌ من الأعمال السينمائية، الخليجية والسعودية، وآخر مشاركاتي، كان في فيلم «المسافة صفر» للمخرج عبدالعزيز شلاحي، وفي الكويت عملت في فيلم «إش مان»، وكان من المفترض عرضه على شاشات السينما لولا تفشي فيروس كورونا، وقبل فترة تلقيت عرضاً بالمشاركة في فيلمٍ لصالح السينما السعودية، وما زلتُ أدرسه.

كيف هي علاقتكِ بزملائك الفنانين الذين عملت معهم مثل فايز المالكي، وناصر القصبي، وعبدالله السدحان؟
سُعدت كثيراً بالعمل معهم، وسعيت خلال ذلك إلى التعلم من خبرتهم الفنية الطويلة من أجل تطوير نفسي، وأشكرهم جميعاً لأنهم وقفوا إلى جانبي، وأسهموا في بروزي.

مع النقد البنّاء

ماذا إذا انتقد أحدهم دوريكِ في «أم هارون»، و«مخرج 7» هل ستتقبلين ذلك؟
بالتأكيد، إذا كان النقد بنّاءً، وليس لمجرد الهجوم، بل بالعكس، أحاول جاهدةً معرفة آراء المشاهدين حتى أستفيد منها في تطوير نفسي.
عندما يُقدَّم لك دورٌ درامي ما، هل تأخذين رأي أحدٍ بقبوله، أو برفضه؟
كلا، لا أستشير أحداً، بل أسير مع مشاعري في قبول الشخصية، أو رفضها.
هل تعدِّين نفسكِ محظوظةً في الأعمال الدرامية؟
أعدُّ نفسي ذكيةً ومجتهدة، ولا علاقة للحظ بذلك.
أيهما تفضِّلين في المسلسلات، الأعمال الروائية أم تلك التي تعتمد على كتّابٍ؟
الفن بوابةٌ لكل شيءٍ، حقيقي أم خيالي. ما يهمني محتوى قصة العمل، وما يُقدَّم من إبداعٍ على الورق.
قليلٌ من المسلسلات، شاركت في الموسم الدرامي الجاري، كيف ترين هذا الأمر؟
أرى أن تقليص عدد الأعمال، يزيد من فرص متابعتها، لكن هذا لا يعني أنني مع أو ضد هذا التوجه، لأن «الزين يفرض نفسه».

في الحجر الصحي

كيف تقضين فترة الحجر الصحي؟
أستغلها بالعودة إلى جمهوري في مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة أنني قليلاً ما كنت أتواصل معهم سابقاً عبرها بسبب ظروف عملي، إضافة إلى مراجعة محطات عدة من حياتي.



> عدم إفصاحي عن اسم خطيبي سببه رغبتي في جعل هذا الأمر مفاجأةً في حفل زفافنا



بعـد العـودة من دبي، دخلـتِ فترة العزل الصحي، حدثينا عن ذلك؟
فـي معظـم الوقت كنـت أجلس في غرفتـي، وأتنقـل بيـن صفحاتـي الخاصـة في الـ «سوشـال ميديا»، أو أتابع أحد المسلسـلات، أو أتحدث مع أسرتي وصديقاتي عبر الهاتف.
هذا يعنـي أن علاقتكِ جيدة بمواقع التواصل الاجتماعي؟
هـي ليسـت سـيئة، ولا ممتـازة. لا أعرف كيف أصف ذلك.
تُكثريــن من المشــاركة في الأعمال الرمضانية، لماذا؟
لأنهـا الفتـرة التـي يتنافـس فيهـا الفنانـون لإثبات وجودهـم، ويتـم فيهـا تقييـم الفنـان إن كان جيداً أم لا، عكس الحال مع المسلسلات خارج الموسم الدرامي الرمضاني.
لو عُـرضَ عليك التمثيـل في عمل، يزيـد عن 60 حلقة، هل سـتضعين شروطاً للموافقة؟
لا توجد شـروط معينـة، وقد صوَّرتُ مسلسـلاً من 60 حلقـة فيما مضى بعنـوان «عندما يزهـر الخريف». ما يهم أن أقتنع بالشخصية، وأن يكون أجري المالي معقولاً.
مـا أبرز الأسـباب التـي تدفعكِ إلى رفض عملٍ ما؟
أرفضـه عندما لا أقتنع برسـالته، أو يكـون الـدور هامشـياً فـي قصته، كذلـك أرفضـه عندمـا لا يناسـبني العرض المالي.
كشفتِ قبل فترة عن خطوبتكِ، هل خطيبكِ من الوسط الفني؟
نعـم، وعـدم إفصاحـي عن اسـمه سـببه رغبتي فـي جعل هـذا الأمر مفاجأةً في حفل زفافنا.
مـرَّت ثمانيـة أعـوام علـى بدايـة مسـيرتكِ الفنيـة، هـل حققـتِ طموحاتكِ؟
كلا، إلى الآن أسـير بخطوات بطيئة، لكن لا بأس بهـا. طموحي الكبير أن أصل إلى هوليوود.
بماذا تنصحين الممثلات الصاعدات؟
أقـول لهـنّ: لا تتسـرَّعن فـي طلب البطولة، والانتشـار، ولابأس بطبخ الطعام على نـار هادئة، فمَن يصل بسرعة، يقع بسرعة أكبر.

Q&A
BEAUTY & FASHION

كيف تحافظين على نضارة وإشراقة بشرتك؟
أزور العيـادات التجميلية بين الفتـرة والأخرى، وأضع الماسكات باستمرار.
ما روتينكِ ا لتجميلي اليومي؟
أنظِّف وجهـي بالغسـول، وأضع الأقنعـة، وأدهن جسدي بالكريمات المرطبة.
ما عطرك المفضَّل؟
«فان كليف»، أعشـق العطور الفرنسـية الممزوجة بالعود العربي.
مـا نصيحتـك للشـابات للحفـاظ علـى جمـال مظهرهن؟
شرب الماء كثيراً، وعدم النوم وهن يضعن الماكياج.
هل تخضعين لجلسات عنايةٍ بالبشرة؟
نعم، أخضع لجلسـاتٍ لتنظيف البشـرة والمسـام، وتحفيز الكولاجين.
ماذا عن عمليات التجميل؟
حاليـاً لا أحتـاج إليهـا، لكننـي قـد أقـوم بذلـك في المستقبل لتجديد شبابي.
امرأة، أو نجمة ترينها في منتهى الجمال؟
المذيعة رؤى الصبان، والفنانة هيا عبدالسـلام من جميلات الشاشة.
نجمـةٌ تعتقديـن أنها شـوَّهت جمالهـا بكثـرة عمليات التجميل؟
سأحتفظ بالإجابة، لأنني لا أرغب في تجريحهنّ.
ما القطع التي اشتريتها في آخر جولة تسوق؟
اشـتريت بعـض قطـع الكاجـول «بنطلونـات جينز، تيشرتات صيفية».
ما القطع التي لا تتخلين عنها في خزانتك؟
البيجامـات القطنيـة البـاردة، لأننـي «بيتوتيـة»، وأعشق النوم.
ماركـة تفضلينهـا ومصمـم أزيـاء ترتديـن مـن ابتكاراته؟
لا أتقيـد باختيـار ملابسـي مـن ماركـة معينـة، أو مصمم ما، بل أبحث عما يناسبني.
كيف تصفين الستايل الخاص بك؟
سـتايل عملي، حيث أفضِّل ارتداء الملابس العملية في أغلب مشاويري.
أي نجمةٍ تلفتك إطلالاتها؟
نوال الزغبي، ونجوى كرم.
ألوانك المفضلة في الأزياء؟
أنا مزاجية في ذلك، فأحياناً أميل إلى الألوان الداكنة، وفـي أخرى أفضِّـل الفاتحـة، وأبتعـد عـن الألـوان الغامقة.



نجوم وكاتب ومخرجا مسلسل «أوريم» يكشفون لـ«سيدتي» سر تميزه:

العمل يسلّط الضوء على شريحةٍ من الشباب في المجتمع السعودي

اقتحم شباب «اليوتيوب» و«السوشيال ميديا» الفضاءَ الواسع في عالم الدراما، ليخطف مسلسل «أوريم» أنظار المشاهدين. ورغم مدته القصيرة التي لا تتجاوز عشر دقائق، فإن العمل قدَّم رسائل اجتماعية هادفة، وقف خلفها الشابات والشباب، وقد تمَّ عرضُه في وقت الذروة على قناة MBC، وأبرز من خلاله وجوهًا جديدة تشارك لأول مرة في الدراما الكوميدية، بأحداث تشبه الواقع تعتمد على سائق توصيل في أحد تطبيقات التوصيل، حيث إن الاسم مأخوذ من شركتي التوصيل «أوبر وكريم»، وهو عمل مشترك من حيث الكتابة والنصوص وورش العمل، التي تشارك بها مجموعة من الشباب، وقام بإخراجه المخرجان عبد الله العراك، وعبد الله بامجبور. «سيدتي» التقت نجوم العمل ومخرجيه وكاتبه عبدالله ظهران، فتحدثوا عن كواليس العمل، وكشفوا عن أسباب تحقيقه هذا النجاح الجماهيري، وكان لنا معهم هذا التقرير.

الرياض - محمد العشيوي وسارا محمد
تصوير - أحمد الخطيب

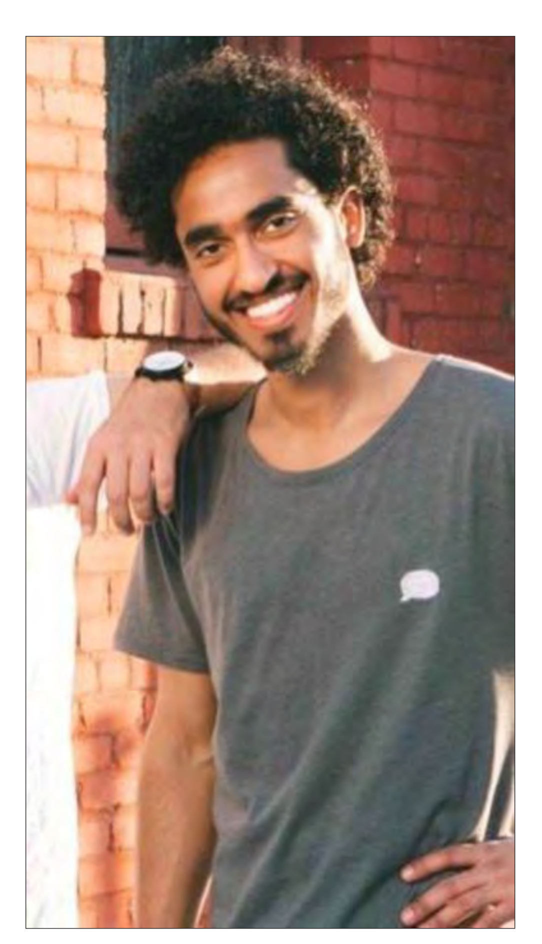
تجاوزنا الصعوبات

أوضح مخرج العمل **عبد الله بامجبور**، وجود مخرجين بالمسلسل، أنه من الطبيعي وجود أكثر من مخرج في عمل كهذا، ولكن يجب أن تكون الرؤية الفنية للعمل واضحة ومتَّفَقاً عليها من مرحلة التحضير. وقال: «هذا ما حاولتُ العمل عليه أنا والمخرج عبد اللّه العراك، ولكن في الحقيقة واجهتنا بعض الإشكاليات والصعوبات في البداية. وكان السبب الرئيسي لهذه الإشكاليات هو عدم وجود وقت كافٍ للتحضير في مرحلة ما قبل التصوير. ولكن بتعاون الفريق ومثابرته على إكمال العمل، تجاوزنا هذه الصعوبات. بالنسبة لآلية العمل، فقد كان المخطَّط له هو أن يكون النصف الأول من المسلسل من إخراج عبد اللّه العراك، ويكون النصف الثاني من إخراجي، بحيث تكون الرؤية الإخراجية للعمل ككل مبنية على أساس الحلقة التجريبية التي قمت بإخراجها في سبتمبر العام الماضي. ولكن بسبب ظروف الأزمة، توقفنا عن التصوير قرابة أسبوعين، اضطر فيهما المخرج عبد اللّه العراك للعودة إلى الكويت. وبما أننا نُجدول تصوير المشاهد حسب مواقع التصوير وليس بالترتيب التسلسلي للحلقات، فلم نُنجز إلا قُرابة 70 % من النصف الأول، حيث تبقَّى من النصف الأول جميع مشاهد المنزل الداخلية لعائلة «أبو ناصر» وجميع مشاهد شقة رائد، بالإضافة إلى الموسيقى التصويرية في الحلقة الثانية.

لكن بسبب وضوح رؤية العمل منذ البداية، لم يكن ذلك بالعائق الكبير كي أنهي ما لم يكتمل من الجزء الأول، وإتمام الجزء الثاني من المسلسل. وفي النهاية كما ذكرت، هذه التجربة تُعتبر هي الأولى لأغلب فريق العمل، ومن الطبيعي وجود بعض الأخطاء والقصور، لكن نطمح أن تكون هذه التجربة دافعًا لنا للتطوير في الإنتاجات المستقبلية المحلية».

وحول أصداء العمل، تحدث المخرج عبد اللّه بامجبور عن أن العمل لقي أصداء واسعة وردودَ فعل متباينة قائلاً: «مسلسل «أوريم» أصبح رفيق وجبة الإفطار الرمضانية للكثير من الأسر السعودية، والتفاعل معه يزداد يومًا بعد يوم. هناك ردود أفعال كثيرة في وسائل التواصل الاجتماعي، وكثيرون عبَّروا عن إعجابهم بالمسلسل، وكونه تجربة مختلفة عن بقية الدراما الرمضانية. وهناك العديد من المؤثرين في المجتمع نشروا آراءهم حول المسلسل وتفاعلوا معه بشكل إيجابي. في المقابل، هناك بعض الآراء المعارضة لفكرة المسلسل أو أسلوبه أو فريق العمل. نحن كفريق لا تزعجنا أبدًا الآراء النقدية البنَّاءة، بل على العكس؛ نحاول الاستفادة منها في المستقبل خلال الأعمال. وبالنسبة لنا، رغم النجاح الجميل الذي حقَّقه المسلسل، فإننا ما زلنا نرى أنفسنا في بداية الطريق، ولا يزال لدينا الكثير من الطموحات الكبيرة لصناعة محتوى سعودي بمعايير عالمية».

وأعرب المخرج عن تخوفه من خوض هذه التجربة، مضيفًا: «إن تجربة التمثيل في منصة تلفزيونية تختلف اختلافًا كليًا عن منصات «السوشيال ميديا» و«اليوتيوب»، لكن وبكل أمانة، أبهرني أداء معظم الممثلين وتجاوزَ توقعاتي. وأعتقد أن سعد عبد العزيز بالتحديد أثبت نفسه، ولفت الأنظار بما قدَّمه في دور البطولة، لا يختلف اثنان على أننا أمام موهبة وطاقة تستحق أن تُعطى فرصة ويُستثمر فيها. كذلك الدور الكبير الذي قدمه زياد العمري وخالد عبد العزيز ومحمد هلال في تجسيد الأدوار التي قدموها، ساعدهم في ذلك فهمهم لأبعاد الشخصيات وتطوراتها».



عبدالله بامجبور

من اجتماعات فريق عمل مسلسل «أوريم»




عبدالله العراك

«أوريم» أول مسلسل شبابي

تحدَّث المخرج **عبدالله العراك** عن المسلسل الذي حظي بالنجاح بتكاتف فريق العمل من الشابات والشباب، وقال: «نحن عملنا كفريق واحد من ثقافة وتعامل متشابهين، ومسلسل «أوريم» يُعتبر أول مسلسل شبابي بهذه الصورة، وجميعهم شباب لهم مستقبل كبير بروحهم وإبداعهم، بالإضافة إلى تعاونهم، مضيفًا أننا حاولنا أن نقدِّم عملًا يرضي الجميع، وإن شاء الله في المستقبل سنقدم عملًا أجمل وأكثر تطوراً بالمستوى، ورغم الصعوبات التي واجهناها فإننا تجاوزناها، وحاولنا أن نوفي ولو 70٪ من التطلعات». واختتم المخرج حديثه قائلًا: «إن المواهب تزخر بموجة شبابية قادمة، وهم إثراء للساحة الفنية بالسعودية».

أهوى الكتابة منذ صغري

عرِّفنا في البداية عن نفسك، مَن عبدالله ظهران؟

عبدالله ظهران، مهندس كيميائي متخرِّج في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، عملت في مجال النفط والغاز، وفي مجال ريادة الأعمال والتسويق والمبيعات. أهوى الكتابة منذ صغري، لذا توجَّهت إليها، وكانت بدايتي عبر أحد برامج يوتيوب، ثم تم ترشيحي لكتابة برنامج «الحصن» السعودي، وهنا بدأت أول خطوة جدية لي في مجال الكتابة بوصفي كاتباً حراً.

حدِّثنا عن فكرة مسلسل «أوريم»؟

فكرة مسلسل «أوريم» فكرة بسيطة، إذ يسلِّط العمل الضوء على شريحةٍ من فئة الشباب في المجتمع السعودي، يعملون «كباتن» في مجال تطبيقات الأجرة، ما يجعلهم أكثر عرضةً للمواقف الطريفة والغريبة، والمخيفة أحياناً، وأسمِّي تجربتهم بـ «مسرِّعات النضج والإدراك»، كونها قناة حياتية غنية وكفيلة بصقل شخصية الشاب عبر معرفة حجم العالم، واختلاف الناس.

يضم المسلسل عدداً من المشاهير في مواقع التواصل الاجتماعي، هل ساعدك محتواهم على «السوشيال ميديا» في كتابة الأدوار على قياسهم؟

كلا، فقد كتبت النص أولاً، ثم تمَّ اختيار الممثلين بما يناسب شخصيات العمل، واستناداً إلى مهاراتهم في التمثيل، مثلاً سعد عبد العزيز، وخالد عبد العزيز، وزياد العمري، تمَّ اختيارهم بسبب بروزهم بوصفهم ممثلين في منصات عدة، وامتلاكهم الخبرة في مجال صناعة الأفلام، ما أسهم في إتقانهم أدوارهم في المسلسل، وإثرائهم المشاهد.

كيف رأيت ردود أفعال متابعي «أوريم»، وهل توقَّعتها؟

ردود الفعل على العمل كانت متوقعة لإيماننا بأن ما نقدمه مختلفٌ ولطيفٌ. لقد كنا يوماً ما نجلس أمام الشاشات، ونشاهد ما تقدمه الدراما السعودية، وما تقدمه أيضاً القنوات الأجنبية من أعمال، وكنا نرصد وجهات النظر المختلفة لكل مَن حولنا، ما أسهم في صنعنا عملاً بعيداً عن المبالغة الكوميدية بالاعتماد على «كوميديا الموقف» التي لامست فئة كبيرة من مجتمعنا لم تعتد على هذا النوع من الكوميديا في الدراما السعودية.

برأيك، ما الذي أسهم في نجاح العمل؟

كانت هناك وصفةٌ لنجاح «أوريم»، وهي أن الجميع كان مشاركاً في كل مرحلة من مراحل صنع المسلسل، فأنا والمخرج والمنتج والممثلون كنا نناقش كل ما يخص العمل، ونختار الأفضل بينها، ولم تكن المسمَّيات مهمة فالأفضلية كانت للرأي والاقتراح الذي يثري العمل، وهذا سبب نجاحنا.


عبدالله ظهران وسعد عبد العزيز

ما سبب إسهام أكثر من كاتبٍ في تأليف العمل، وكيف كان التعاون بينكم؟

لكلٍّ منا نقاط قوةٍ وضعف، وكان الكاتبان الرئيسان لـ «أوريم» أنا والأستاذ عبدالعزيز مغربي، وقد عرف كلٌّ منا ما ينقص الآخر، وتعاونا على تقديم عملٍ جيد، أما البقية فأخذنا رأيهم حول الحلقات، وتنقيحها، وتعديلها، وتقديم أفكار تثري العمل، والحمد لله، الجميع أسهم بشكل رائع.

كيف وجدت إقبال الناس على أعمال رمضان 2020 لا سيما مع الحجر الصحي المنزلي، وهل تعتقد أن المسلسل كان سينجح أكثر لولا هذه الظروف؟

بحجر صحي، أو دونه، سيبقى الوضع على حاله، إذ يتزامن وقت عرض المسلسل مع الإفطار، والجميع موجود أمام الشاشة، وأرى أن تفاعل المشاهدين في مواقع التواصل مع العمل دليلٌ على محبتهم لما قدمناه. فيروس كورونا خدم نوعاً ما بعض الأعمال من حيث المشاهدة، لكنَّ هذا الأمر لا ينطبق على «أوريم».

بماذا تنصح الكُتَّاب السعوديين المبتدئين؟

أنصحهم بقراءة الناس أكثر من قراءة الكتب، لأن ذلك يكسبهم مهارة اختيار الحوار المناسب للموقف والمشاعر، وحركة الجسد، والنبرة المناسبة للنص، فتكون الكتابة هنا واقعية، وتلامس مشاعر المشاهد. شاهدنا مسلسلات كثيرة، كان فيها الحوار أكبر من الموقف، أو العكس، وتسبَّب ذلك في اتهام بعض الممثلين بضعف الأداء، والحقيقة أن المتهم الأول هنا هو الكاتب.



سعد عبد العزيز

والدتي شجعتني

سعد عبد العزيز، شاب موهوب، يسعى إلى نقل صورة حسنة عن المجتمع السعودي من خلال أعماله التي يقدمها في موقع التواصل الاجتماعي «اليوتيوب»، ويُعدُّ من أبرز مشاهير «السوشيال ميديا» في بلاده على الرغم من صغر سنه.

ومؤخراً، أكمل خطوات مشواره الفني، في الكتابة والغناء والعزف، عبر تمثيله في مسلسل «أوريم»، الذي عُرِضَ في رمضان 2020 على قناة MBC، وحقق نجاحًا باهرًا.

يرى سعد عبد العزيز أن التجربة كانت جميلة للغاية، لا سيما أنها مفعمة بكَمٍّ كبير من المسؤولية للظهور بشكل مميز للمشاهدين، منوهًا بأنه اكتسب الكثير من الخبرة في المجال الدرامي الكوميدي. وأضاف سعد أن مسلسل «أوريم» منح الفرصة للشباب والموهوبين من نجوم «اليوتيوب» و«السوشيال ميديا» لصقل المواهب، ولا بدَّ أن نؤمن بالأفكار الشبابية؛ لأنها هي المستقبل. وعلَّق على أصداء العمل بأنها فاقت التوقعات، لأن الفكرة جديدة على المشاهدين، وأضاف أن الأفكار في المسلسل اعتمدت على الرسائل الواقعية وسألته «سيدتي»:

حدِّثنا بدايةً عن تجربتك الأولى في الدراما التلفزيونية؟

كانت تجربةً مختلفةً عن أي تجربةٍ سابقةٍ لي، لا سيما من ناحية التقيد بالشخصية، والارتباط بها، لذا سعيدٌ جداً بأداء هذا الدور، ونجاح العمل.

كيف تصف شخصيتك في مسلسل «أوريم»؟

تمثِّل شخصية ناصر عددًا كبيرًا من الشباب في المجتمع السعودي، فهو مثلهم يعتمد على نفسه، ويناضل، ويسعى خلف تحقيق أحلامه الخاصة.

بماذا شعرت حينما تمَّ الطلب منك أداء الدور الرئيس في العمل؟

شعرت بمسؤولية كبيرة، وأحسست بالسعادة لتحقيق حلمي في التمثيل عبر العمل في أول مسلسلٍ تلفزيوني لي، وصمَّمت على أن أثبت نفسي بوصفي ممثلًا صاعدًا.

مَن الذي اكتشف موهبتك في التمثيل؟

اكتشفت موهبتي بنفسي.

أكثر شخصٍ حفَّزك على العمل في المجال الفني، مَن هو؟

هيلا الرشيد، والدتي، حفظها الله.

هل واجهت صعوبات أثناء أدائك شخصيتك في المسلسل؟

واجهت صعوبةً في عدم الخروج من الشخصية في البداية، لكنني بعد فترة أحببتها.

آلة موسيقية تتمنى إجادة العزف عليها؟

أجيد العزف على العود، وأطمح إلى تعلم العزف على التيشلو.

هل سنراك في أعمال تلفزيونية أخرى قريباً؟

اللّه أعلم.

ماذا عن الأفلام السينمائية، ألا تفكر في خوض هذه التجربة أيضاً؟

بالتأكيد أفكر في العمل بالسينما، وأرى التجربة التلفزيونية مجرد بداية لمسيرتي الفنية.

مَن ممثلك المفضل؟

Jake Gyllenhaal.

ما رأيك في الأعمال المحلية والممثلين السعوديين؟

أرى أننا جميعاً نسعى إلى تقديم الأفضل.


خالد عبد العزيز مع طاقم العمل

قصص واقعية

يصف **خالد عبد العزيز**، أحد نجوم مسلسل «أوريم»، تجربته على المستوى الشخصي بأنها مفيدة للغاية، وأضاف أنه مؤمن بأي تجربة، ولا بدَّ أن يكون لها فائدة، بغَضِّ النظر عن نجاح العمل من عدمه. وحول فرصة نجوم «اليوتيوب» و«السوشيال ميديا»، وأن المسلسل منحهم فرصة تقديم أعمال مستقبلية مميزة في رمضان، أكد خالد أنه ضد التصنيف؛ لأن الممثل يستطيع بقدراته وطاقته، سواء في عمل تلفزيوني أو على أي منصة أخرى، أن يُبدع ويتألق.

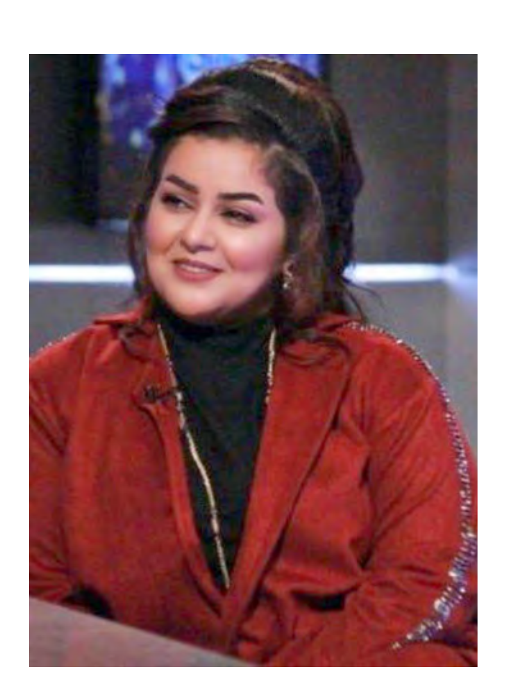
وعن انطباعه حول «أوريم»، تحدَّث عن أن تقييمه للأعمال التي يشارك فيها ناقص، لكنه مؤمن بأن هناك الأفضل. وأشار إلى أن الأفكار في المسلسل اعتمدت على قصص واقعية حدثت بالفعل.

واختتم حديثه بأن الدراما السعودية عمومًا لديها أفضل، والجمهور السعودي متذوق للفن، ويستحق دائمًا الأفضل.


علي الدويان

تجربة شبابية جميلة

علي الدويان الذي يلعب الأدوار الرئيسية في العمل، تحدث عن تجربته في مسلسل «أوريم»، مضيفًا أنها تجربة شبابية جميلة ومثمرة مختصرة في 8 دقائق، والعمل مع مجموعة شبابية تعرض إنتاجها في وقت الذروة أمر مميز ومدرسة جيدة بالكوميديا السوداء، وتطرق للمساحة الدرامية له في العمل، موضحًا أنه «الأب» المحرك الرئيسي للابن في المنزل، وهو ما قام به في المسلسل، منوهًا بأن مساحته مميزة. وحول ضيق وقت المسلسل ذكر أنه كان هناك شيء من التخوف، ولكن التجربة جديدة وكانت ناجحة وجميلة، والزملاء في العمل كانوا على قدر من المسؤولية، وأكد أنه فخور بنجاح العمل.


ريم فهد



ريم فهد: منح مسلسل «أوريم» الفرصة لنجوم «اليوتيوب» و«السوشيال ميديا» لتقديم مواهبهم وصقلها وإثبات قدراتهم

انطباعي لا يُوصف

ريم فهد تحدثت حول تجربتها في مسلسل «أوريم»، مؤكدة أن تجربتها مميزة وجميلة، ومنحتها الثقة في تقديمها لأعمال كوميدية مستقبلية، وتمنت أن تكون لها رؤية مستقبلية، معلقة بأن كوميديا الموقف كانت من أجمل التجارب التي تخوضها في الدراما الكوميدية.

وأضافت أن مسلسل «أوريم» منح الفرصة لنجوم «اليوتيوب» و«السوشيال ميديا» لتقديم مواهبهم وصقلها وإثبات قدراتهم، وعلقت أيضًا بأنها تفاجأت بالذي شاهدته من خلال العمل، قائلة: «التجربة كانت ثرية وممتعة، وأنا أهنئ هؤلاء الشباب على خطوتهم الجريئة والرائعة والمميزة».

وحول أصداء العمل، أشارت إلى أنها «صدمة ولم أتوقع نجاحه أو تحقيقه لهذه الأصداء الرائعة، وانطباعي لا يُوصف بعد عرضه وتقبُّل المشاهدين له، وأتوجه بالشكر الجزيل لجميع طاقم العمل على إنجازه».

وحول أفكار المسلسل أشارت إلى أنها قامت على الرسالة السامية والهادفة، التي تخدم الأجيال الماضية والجديدة، والتي من ضمنها قصص الكفاح والاجتهاد لدى جيل الشباب.

وقالت: «إن مسلسل «أوريم» يمنح الفرصة لتقديم أعمال مقبلة، سواء رمضانية أو موسمية، وهو ما منحني الثقة». ونوهت بأن العنصر النسائي لمسة جميلة ولطيفة في الأعمال جميعها. وأضافت: «العمل لا يكتمل إلا بوجود العنصر النسائي، حتى على المسرح، وهو ما تعتمد عليه القصة والحبكة الدرامية».



عبدالله بامجبور وعلي الدويان



حياة الحربي من مسلسل «أوريم»

عمل ممتع

حياة الحربي وصفت تجربتها قائلة: «ممتنة للفرصة التي أتيحت لي للمشاركة في هذا العمل، وأراها تجربة ناجحة كأول ظهور تلفزيوني، وأطمح للمزيد».

وأضافت أن وسائل التواصل الاجتماعي نافذة يطلُّ من خلالها المرء على العالم المفتوح، ويتعرف الجميع على شخصيات مختلفة، مسلسل «أوريم» نافذة للطاقات الشابة، ليكونوا نجوم الشاشة السعودية والتلفزيون، وحول أصداء العمل أشارت «إلى أنه عمل ممتع جديد على شاشة التلفزيون، من حيث مدة الحلقة وحبكة القصة خلال هذه الدقائق المعدودة، وتوقعت نجاح العمل كفكرة مختلفة، وشاهدت أصداء إيجابية من مختلف الشرائح العمرية».

وتطمح حياة الحربي في مسلسل «أوريم» لتقديم أعمال مقبلة، حيث تتطلع للمشاركات المستقبلية، منوهة بأن تجربتها مع «أوريم» عرّفتها على عالم جديد، مؤكدة أنها قد تجد نفسها فيه إن وجدت الدور المناسب، واختتمت حديثها بأن العنصر النسائي نصف المجتمع، لذلك بلا شك مشاركته بالدراما يعني اكتمال أساس المشروع.



ورش عمل فريق مسلسل «أوريم»



محمد سلامة

رأي ناقد

من جهته، تحدث لـ«سيدتي» محمد سلامة، الباحث والناقد المتخصِّص في الفن السعودي، عن رأيه في مسلسل «أوريم»، والمواهب الشابة المشاركة فيه قائلاً: «شاهدت عديداً من مشاهد «أوريم»، وقد راقت لي، وجذبتني المواهب الشابة الرائعة المشاركة في العمل، والأفكار المميزة المطروحة فيه، وأرى أنهم أحدثوا تجديداً مهماً جداً في المسلسلات السعودية، لاسيما الممثل سعد عبد العزيز، الذي ينتظره مستقبل واعد، وقد لاقى الإشادة من كثير من المتخصِّصين في المجال الفني، وأبدى الجميع إعجابه بموهبته الحقيقية والطبيعية والفطرية، كذلك الحال مع زياد العمري، إذ يُعدُّ من الممثلين المبدعين في العمل». مضيفًا: «سُعدت جدًا بهذا المسلسل، وأعتقد أن الوجوه الشابة فيه أمامهم مستقبلٌ كبير، خاصةً سعد عبد العزيز، وكلهم مواهب حقيقية».



المخرج أوس الشرقي

أوس الشرقي: «مخرج 7» لم يُوقف بسبب النقد وليست هناك أجزاء أخرى

على الرغم من النجاح الكبير الذي حققه المسلسل الكوميدي السعودي «مخرج 7» للفنان ناصر القصبي، وتصدره الترند السعودي والخليجي في عديد من الحلقات خلال شهر رمضان الجاري، إلا أن بعضهم فسَّر عبر مواقع التواصل الاجتماعي انتهاء المسلسل عند الحلقة 20، بأن قناة MBC قررت إيقافه، واستبداله بالمسلسل الكويتي الكوميدي القديم «درب الزلق» على خلفية تعرضه للانتقاد في بعض حلقاته.

«سيدتي»، وفي حوار حصري، التقت أوس الشرقي مخرج مسلسل «مخرج 7»، وصاحب النجاحات العريضة في الدراما الخليجية في السنوات الماضية، لا سيما مع القصبي في سلسلة «سيلفي»، فردَّ على ما قيل حول إيقاف العمل، وما تعرض له من انتقادات.

الرياض - ناصر عبدالغني

فاجأتم الجمهور بانتهاء «مخرج 7» بعد 20 حلقة، لماذا؟

منذ البداية والكاتب خلف الحربي يرغب في كتابة 20 حلقة فقط، وبعد بدء أزمة فيروس كورونا، كان لزاماً عليه إنهاء القصة حسبما كان مخططاً له، وألَّا يفتح أي خطوطٍ، أو محاورَ، أو أحداثٍ جديدة.

التصوير تم في ظروفٍ صعبة جداً في أبو ظبي، العاصمة الإماراتية، واتخذنا خلال عملنا كافة الإجراءات الاحترازية حرصاً على سلامة جميع الفنانين والفنيين وطاقم العمل، حيث استقطبنا فريقاً طبياً إلى اللوكيشن ليبقى معنا طوال الوقت، والتزمنا بالتباعد ما عدا وقت التصوير بوجود عددٍ قليل جداً من الفنانين والفنيين، إلى جانب توفير المعقمات والكمامات والقفازات في المكان.

هل هناك جزءٌ ثانٍ، أو سلسلة تحت اسم «مخرج 7»؟

كلا، ليس هناك جزءٌ جديد من هذا المسلسل، وأحداث الحلقة الأخيرة أوضحت أن القصة انتهت. «مخرج 7» أول تجربة للفنان ناصر القصبي في الـ «سيت كوم» خلال مشواره الفني، وشارك في البطولة كلٌّ من حبيب الحبيب، راشد الشمراني، ريماس منصور، أسيل عمران، إلهام علي، عبدالمجيد الرهيدي، علي الحميدي، خالد الفراج زيد السويداء، وهبة الحسين.

نحترم جميع الآراء

بعضهم رأى أن العمل أوقف بعد 20 حلقة نتيجة تعرضه للانتقاد؟

نحترم جميع الآراء التي انتقدتنا بموضوعية، وأؤكد أن العمل لم

يُوقف من قِبل قناة mbc بسبب الهجوم عليه، أو نقده، كل ما هنالك أن حلقاته العشرين انتهت وفق خطتنا. الجمهور قد لا يكون معتاداً على هذا النمط من الأعمال الرمضانية ذات الـ 20 حلقة، ويتوقَّع أن يكون أي مسلسلٍ، يُعرض في الشهر الكريم من 30 حلقة، كما أن أزمة فيروس كورونا كانت سبباً إضافياً في الاكتفاء بهذا العدد من الحلقات. وخلاصة القول إن أصل العمل 20 حلقة فقط، مع ملاحظة أن لا وجود لعملٍ كامل، فلابد من إبداء ملاحظاتٍ على أي مسلسلٍ، وجميع الآراء التي انتقدتنا بموضوعية، بحثنا فيها من أجل تطوير أنفسنا، أما حديث بعضهم أن العمل لم يُعجبه، فهذا أمرٌ طبيعي، فجميع الأعمال الفنية على مر التاريخ لاقت قبولاً من بعضهم، والرفض من آخرين. لقد عملنا بإخلاص لنقدم للمشاهد العربي عملاً كوميدياً اجتماعياً خفيفاً، ومن الطبيعي أن يلقى اعتراضاً من بعضهم، ويصفق له الأغلبية.

«مخرج 7» وصل للترند السعودي والخليجي في حلقات عدة، هل تعتبر ذلك نجاحاً للعمل من وجهة نظرك؟

أعتقد أن سبب نجاح العمل بساطة الأحداث وإيقاعها وانسيابيتها، فقد حرصنا على ألَّا يكون عملنا معقداً، وأن نُمتِعَ الجمهور في رمضان بـ «سيت كوم» عائلي. قد تجد أن الكاتب خلف الحربي مرَّ في بعض الحلقات على موضوعات، يعدُّها بعضهم حسَّاسة، لكن هذا هو الفن، مساحةٌ لطرح الأفكار ومناقشتها، وليس بالضرورة أن تتفق معي فيها. بشكل عام، ترند تويتر ليس مقياساً لنجاح، أو فشل أي عمل فني، هو يعطيك فقط مؤشراً على نسبة تداول كلمة معينة، أو حدث بعينه.

تعاملك مع الفنان ناصر القصبي في عديدٍ من الأعمال من قبل، هل أسهم في ذلك التوافق بينكما؟

بالطبع، فهناك توافقٌ كبير، وكيمياء خاصة بيني وبين الفنان ناصر القصبي، فقد تعاونت معه طوال سنواتٍ من خلال ثلاثة مواسم من المسلسل الكوميدي «سيلفي»، كما أننا صديقان على صعيد العلاقة الشخصية، لذا جاء التعامل معه في منتهى السلاسة خلال التصوير وفي الكواليس. الأمر ذاته حدث مع عددٍ كبيرٍ من الفنانين الذين تعاملت معهم من قبل، منهم حبيب الحبيب، وريماس منصور، وغيرهما.

ما الذي اختلف في مخرج 7» عن «سيلفي»؟

العملان مختلفان تماماً، فمسلسل «سيلفي» كوميدي ساخر، يتضمن حلقات منفصلة، أما «مخرج 7» فمن نوعية «سيت كوم»، وحلقاته متصلة ومنفصلة، وتتضمن مساراً خاصاً بالأحداث والشخصيات الجديدة، ومساراً آخر للتكنيك الجديد.

أستغرب من هذه الانتقادات

هناك انتقادات وُجِّهت للمسلسل في حلقات عدة، منها اتهامه بتشجيع التطبيع مع إسرائيل والحديث عن الشواذ؟

أستغرب من هذه الانتقادات، فالجميع يعلم أن هناك إحدى القنوات العربية حاولت تشويه العمل، واقتطعت حوارات من السياق الدرامي، ووضعتها وحدها في غير موضعها وسياقها العام داخل النص الدرامي وأحداث الحلقة، واتهمت العمل بالتطبيع مع إسرائيل. الرأي الأهم، هو رأي دوخي «ناصر القصبي»، بطل العمل والشخصية الرئيسية فيه، الذي رفض التطبيع، واتهم إسرائيل بأنها وراء كل مشكلاتنا نحن العرب، فيما كان الطرف الذي دعا للتطبيع الجد جبر (الفنان القدير راشد الشمراني)، ودوره انتهازي ونصَّاب في المسلسل، حيث إنه نصب حتى على أقرب الناس إليه ابنته، فما بالك بموضوع يخص مصلحته، لكنَّ بعضهم استغلَّ ذلك بالترويج لفكرة أن العمل يدعو للتطبيع، وهذا غير صحيح وتم اجتزاؤه من حقيقة الحلقة.

أيضاً تم اتهام بعض حلقات «مخرج 7» بالوقوع في أخطاء فنية، وضعف النص، وضعف أداء بعض الممثلين، بماذا ترد؟

لست في موضع دفاع عن العمل، لكن أين الأخطاء الفنية؟ لم يُشر إليها أي ناقد فني، ثم لماذا يُتَّهم النص بالضعف؟ هل من الممكن أن تقدم لي اسم مسلسل «كوميدي» واحد، تم تقديمه على فضائية خليجية في العام الجاري، واستحق نصه أن يكون بديلاً لمسلسل «مخرج 7»؟

الفنانة ريم عبدالله أوضحت في ردها على الجمهور عبر تويتر عن سبب عدم مشاركتها في «مخرج 7»، أنها رفضت دور «لولوة» لأن النص لم يعجبها، ماذا تقول؟

أحترم رأيها، لكنها لم تُوفَّق في هذه التغريدة. أعتقد أن الفنانة إلهام علي تميزت في هذا الدور، والجميع أثنى على أدائها، ورفض ريم عبدالله لا يشكِّل شيئاً، فالعمل لاقى متابعةً كبيرة، وحظي بمحبة الناس في رمضان، ومن حق أي فنان أن يرفض دوراً يشعر بأنه غير قادر على أدائه، أو غير مناسب له، ونبقى كلنا زملاء مهنة وأصدقاء.

كيف تقيِّم الدراما السعودية والخليجية؟

لا أملك أن أقيِّم الأعمال السعودية والخليجية، لكنني بوصفي متابعاً، أرصد تقدماً كبيراً في مستوى الدراما السعودية لتصبح منافساً للدراما الكويتية، التي كانت متصدرةً سابقاً، وبالتأكيد التنافس الفني أهم عنصر للتطوير، وأعتقد أننا في حاجة إلى إنتاج أعمال قصيرة من سبع إلى عشر حلقات، وأتصور أن العامين المقبلين، سيشهدان تطوراً ملحوظاً في المستوى الفني للأعمال الدرامية.

أعجبني «سوق الحرير» و«البرنس»

ما الأعمال التي أعجبتك في رمضان؟

هناك عددٌ من الأعمال الدرامية التي جذبتني في موسم رمضان 2020، «مخرج 7» على رأسها طبعاً، و«سوق الحرير»، و«البرنس» للفنان المصري محمد رمضان.



علي الحميدي وأوس الشرقي وناصر القصبي وحبيب الحبيب في كواليس «مخرج 7»



نجلاء بدر:

هذا ما حمسني للمشاركة في «البرنس» و«الفتوة» وأنا ضد الحملة الشرسة على محمد رمضان

عرفت الفنانة نجلاء بدر، بجرأتها في أدوارها، وصراحتها التي تثير الجدل حولها، فهي صاحبة شخصية قوية، تتمتع بجانب إنساني يلمسه كل من يتعاون معها. وهي من الفنانات القليلات في مصر ممن يمتلكن علاقات مميزة مع زملائهن بالحقل الفني، والغيرة لا تعرف طريقاً لها، ولا تشغلها مساحة الدور، فهي تهتم بالقيمة والرسالة التي يحملها العمل.

على مدار مشوارها الفني، قدمت نجلاء بدر أعمالاً فنية هامة، وأدواراً مؤثرة، تنوعت بين الكوميدي والتراجيدي والدراما، وشاركت في الموسم الرمضاني 2020 بمسلسليْ «الفتوة» أمام الفنان ياسر جلال، و«البرنس» أمام محمد رمضان.

«سيدتي» التقتها في الحوار التالي: القاهرة - بوسي عبد الجواد

م

ما كواليس اختيارك للمشاركة في مسلسلي «الفتوة» و«البرنس»؟

رشحني المخرج محمد سامي للمشاركة في «البرنس» بطولة الفنان محمد رمضان، وهي ليست المرة الأولى التي أعمل فيها مع سامي، فقد سبق وتعاونا فنياً في مسلسل «حكاية حياة»، وفي مسلسل «الفتوة» رشحني المخرج حسين المنباوي، ورغم ضيق الوقت والإرهاق الواقع عليّ جراء تصوير العملين في آن واحد، لكني وافقت لأنني أعمل مع طاقم مميز ومخرجين متميزين أراهما من أهم المخرجين على الساحة الذين يمتلكون رؤية ثاقبة ووجهة نظر مختلفة.

أفهم من ذلك أن مشاركتك في العملين جاءت من باب إيمانك بنجاح صُناع العمل؟

بالتأكيد لديّ ثقة كبيرة بهم، وتاريخ كل منهم يثبت صحة كلامي، الفنانان ياسر جلال ومحمد رمضان يحظيان بشعبية جماهيرية كبيرة، بالإضافة إلى أن دوري في العملين مختلف ولأول مرة أقدم هذه الشخصيات، وهذا ما أحرص عليه في اختياري للأدوار بألا تكون متكررة.

ما الذي حمسك للمشاركة في «الفتوة»؟

تحمست كثيراً للمشاركة في مسلسل «الفتوة» لعدة أسباب، أبرزها أنه يتميز بطبيعة مختلفة عن باقي الأعمال، وتدور أحداثه قبل 100 عام ويعود بنا إلى زمن الفتوات، والدراما التلفزيونية لم تتناول هذه الفترة بعد، كما أن العمل يتناول عدة قضايا اجتماعية وبه قصص حب وعلاقات إنسانية. بالإضافة لديكور العمل الذي تم تصميمه بشكل أقرب للحقيقة، حيثُ تم بناء حي «الجمالية» بشكل كامل داخل مدينة الإنتاج الإعلامي.

وكيف حضرتِ للشخصية خاصة أنها تدور في حقبة زمنية قديمة؟

نحن نستعين بالستايليست مونيا، التي اختارت لنا ملابس تناسب هذه الحقبة، وأنا أظهر في الأحداث مرتدية العباءة اللف والبرقع الذي يوضع على الوجه. كما استعنت بالكثير من الكتب والمراجع؛ لكي أتعرف أكثر على زمن الفتوات خاصة أنه لا يوجد عمل فني تناول هذه الحقبة تحديداً، وفي الحقيقة مؤلف العمل وضع جميع الكليشيهات التي تم استخدامها في هذه الحقبة، والتي عبرنا عنها في المسلسل بشكل معاصر، وأجسد في المسلسل دور «جميلة»، وهي فتاة فقيرة تنتمي للحارة الشعبية في عام 1900، والمسلسل به صراع عمن هو الفتوة، حاولت الابتعاد عن تقليد الفنانات اللواتي قدمن الدور من قبل، مثل الفنانة تحية كاريوكا.

نجلاء بدر ومحمد رمضان

أتهم دائماً بالغرور ولكن

ومن خلال معايشتك لهذه الحقبة في المسلسل، ما رأيك في مصر القديمة مقارنة بعصرنا هذا؟

أحببت العصر القديم، والملاية اللف والبرقع، والخلخال التي تمنح المرأة مظهراً أنثوياً وجذاباً، ولكنّ لديّ تعقيباً على هذه الفترة، فقد كان عصراً ذكورياً لا يعطي المرأة حقوقها مثلما يحدث الآن.

تعرّض الفنان محمد رمضان مؤخراً لحملة شرسة بسبب تصرفاته المثيرة للجدل، ألم تخافي أن يؤثر ذلك على نجاح مسلسل «البرنس»؟

أولاً، أنا ضد الحملة الشرسة والهجوم المبالغ فيه على محمد رمضان، نحن بشر ولسنا معصومين من الخطأ، ولكن أشعر دائماً بأن هناك تياراً أو موجة تسعى لتشويه الرموز الفنية، كما أن تصرفاته وأسلوب حياته التي يراها البعض مثيرة للجدل، تخصه هو وحده، فكل إنسان وله طريقة في التعبير عن نفسه.

من خلال عملك مع رمضان هل هو فنان مغرور؟

أنا دائماً أتهم بالغرور، وكل من يعرفني عن قرب يقول عني بسيطة وعفوية وتلقائية، لا يمكن الحكم على رمضان من بعيد، فهو من أكثر الفنانين تواضعاً، يتعامل مع الكبير والصغير في اللوكيشن بشكل مهذب وأنيق.

هل وضعت شروطاً قبل التوقيع على «البرنس» خاصة بعدما أثير عن وجود أزمة في ترتيب الأسماء على تتر العمل؟

معرفتي بأزمة ترتيب أسماء عدد من الفنانات على تتر مسلسل «البرنس»، كانت قبل إسناد الدور لي، وأجبرتني هذه الأزمة على الابتعاد عن فكرة الوقوع بمشكلة التتر مثل بعض الزملاء، واتفقت مع الشركة المنتجة على وجود حل لهذه الأزمة يتمثل في ظهور اسمي على التتر بطريقة جديدة، وبشكل عام، أرى أن ترتيب الأسماء على التتر لا يقلل من شأن الفنان، فهناك فنانون قاموا بأدوار بطولة، ولم يتركوا طابعاً وأثراً عند المشاهدين، في مقابل فنانين آخرين قدموا أدواراً صغيرة تركت بصمة عند الجمهور؛ لأن المشاهدين يتأثرون بالشخصية وأداء الممثل فقط.



ما انطباعاتك عن الموسم الرمضاني 2020؟
كانت هناك منافسة شرسة، حيثُ توجد أعمال فنية رائعة، ومتحمسة لمسلسل «الاختيار» بطولة أمير كرارة، ومسلسل «فالنتينو» للزعيم عادل إمام، وأشعر بأن الموسم الرمضاني هذا العام قوي، وشهد منافسة قوية بين عدد من الأعمال الهامة المتنوعة والمتشعبة.

هل تواجد أكثر من فنانة في عمل واحد يخلق نوعاً من الغيرة؟
لا أحمل غيرة أو ضغينة لأي فنانة، لأنني أؤمن بروح الجماعة داخل العمل، وفي المطلق أنا أحب المرأة الجميلة التي تعتني بأناقتها وجمالها.

ضغط نفسي بسبب كورونا

تتعرض الدراما الرمضانية المصرية لهجوم حاد من رواد «السوشيال ميديا» بسبب استكمال التصوير في الوقت الذي تحذر فيه الحكومات من التجمعات بسبب فيروس كورونا، ما تعقيبك؟
قرار وقف تصوير المسلسلات خارج عن إرادتنا، فهي أمور خاصة بالمنتج، فهناك عقود والتزامات وتكاليف تجبرنا على استكمال التصوير، كما أنني ضد قرار وقف التصوير؛ لأنني أرى الفن صناعة ونحن صُناعها، ونعمل من أجل إسعاد الجمهور.

كيف اختلف التصوير في زمن الكورونا؟
نحن نصور تحت ضغط نفسي كبير، فالكل خائف على نفسه وعلى عائلته، خاصة أن الفيروس لا تظهر أعراضه إلا بعد مرور 14 يوماً، لذا كنت حريصة طوال فترة التصوير وخروجي من المنزل، عدم الالتقاء بأقاربي وعائلتي خوفاً عليهم، كما أن مدينة الإنتاج الإعلامي وفّرت لنا سبل الحماية والأمان التام، فكانت تقوم بتطهير اللوكيشن من حين لآخر، وتعقيم الأماكن، ونحن كفنانين نقوم بتطهير وتعقيم أنفسنا بشكل مستمر.

وكيف نتفادى الفيروس؟
يجب أولاً أن نؤمن بأن الحافظ هو الله، ولكن نأخذ بالإجراءات الوقائية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية المتبعة في ارتداء القفازات والكمامة، واستخدام الكحول، والإكثار من المأكولات والمشروبات الغنية بفيتامين سي لتقوية جهاز المناعة.

كيف تقضين وقتك في ظل أزمة كورونا؟
بالتأكيد كورونا أجبرنا جميعاً على البقاء في المنزل، وسوف أستثمر وقتي في الزراعة، وبالفعل جمعت بعض المعلومات الخاصة بزراعة الليمون والطماطم والفلفل والبرتقال خوفاً من عدم توافرها في السوق؛ لأنها من الأطعمة الغنية بفيتامين سي، كما أنني بدأت أجمع بذور الليمون وقمت بتجفيفها لزراعتها في حديقة منزلي.

هل ترين أن كورونا أربك حساباتك وطقوسك المتبعة في رمضان؟
بالتأكيد، ولكن فلننظر للأمور بشكل أكثر إيجابيةً، يمكن أن يكون كورونا درساً من الله للاقتراب منه بالصلاة وختم القرآن الكريم، والتضرع بالدعاء، فالبلاء يأتينا لنقترب وليس لنكتئب.

ما علاقتك بالمطبخ؟ والأكلات المفضلة لديك؟
علاقة وطيدة جداً، فأنا من هواة المطبخ على الرغم من أنه يأخذ من عمر المرأة كثيراً، فأنا أمضي ساعات داخل المطبخ وهذا يزعجني، لكن لا أنكر أنني أحب الطبخ كثيراً، ومن هنا أحب أن أوجه تحية لكل امرأة عاملة نجحت في التوفيق بين بيتها وعملها؛ لأن المطبخ صعب ومرهق، أما الأكلات المفضلة لدي فهي اللحوم بكل أنواعها، فأنا وزوجي لا نفضل الطيور.

ما الأكلة التي يكرهها زوجك؟
الأسماك.

هل تؤمنين بالحسد؟
الحسد مذكور بالقرآن، وأحاول تفاديه بقراءة المعوذتين، وبعض الأذكار.

علاقتي بـ«السوشيال ميديا» سيئة

كيف تصفين علاقتك بـ«السوشيال ميديا»؟
علاقتي بـ«السوشيال ميديا» سيئة، أنا من أكثر الفنانات اللاتي تأذين

منها، فهي تنتهك حرية الفنان وتقتحم حياته بشكل مبالغ فيه، خاصة أنني أحب التحفظ على حياتي الشخصية وإبعادها عن الجمهور لأنها تخصني أنا وحدي، والجمهور يخصه عملي فقط.

هل يمكن القول إن حظ نجلاء بدر سينمائياً قليل مقارنة بالدراما؟

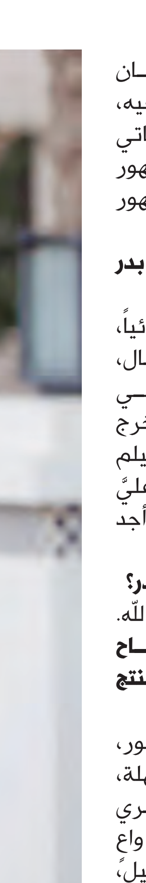
بالعكس أنا محظوظة سينمائياً، النجاح لا يُقاس بعدد الأعمال، وإنما بالمحتوى، وأنا أعتبر نفسي محظوظة لأنني عملت مع المخرج الكبير داوود عبد السيد، وبعد فيلم «قدرات غير عادية» عُرِضَت عليَّ أعمال سينمائية كثيرة لكنني لم أجد نفسي فيها.

ما السينما التي تحلم بها نجلاء بدر؟

سينما يوسف شاهين، ويسري نصر الله.

ولكن أعمالهما لا تحقق النجاح التجاري الذي يبحث عنه المنتج والفنان؟

هناك استسهال من جانب الجمهور، فهو يحب أن يذهب للأعمال السهلة، أما أعمال يوسف شاهين ويسري نصرالله فهي تحتاج لجمهور واع مثقف قادر على الربط والتحليل، ولكنّ ممثلاً صديقي دون ذكر اسمه نصحني بأن أقدم الأعمال التجارية والنخبة، حتى أحجز لنفسي مكانة داخل السينما، وسوف أعمل بنصيحته في الفترة المقبلة.



أفضّل الطب البديل

تخضعين لساعات تصوير كثيرة بسبب التصوير، كيف تعتنين ببشرتك في هذه الفترة؟

أنظف بشرتي باستمرار، وفور انتهائي من التصوير أغسل وجهي جيداً للتخلص من الماكياج الذي يدمر البشرة ويتسبب في حدوث التجاعيد، لذا أحاول الابتعاد عن مساحيق التجميل في حياتي العادية.

ما الروتين الذي تتبعينه يومياً للحفاظ على بشرة نقية ومشرقة؟

أنا من الفنانات المولعات بكل ما يخص البشرة، اقتنيت العديد من الكريمات ذات العلامة التجارية الشهيرة، ولكن دون جدوى، وفي الآخر اكتشفت سراً خطيراً يحافظ على رونق البشرة، وهو الماء، أتناول قدراً كافياً من الماء للحصول على بشرة نضرة ومشرقة.

هل تفضلين الوصفات الطبيعية عن المستحضرات الكيميائية؟

> كورونا أجبرنا جميعاً على البقاء في المنزل، وسوف أستثمر وقتي في الزراعة

أنا من هواة الطب البديل، أقرأ كثيراً عنه، لجأت إليه بعدما يئست من المستحضرات الكيميائية، فقد قمت بحل العديد من المشكلات الجلدية التي واجهتني بالوصفات الطبيعية، حيث تعرض شعري للتلف والتساقط جراء استخدام السيشوار والمكواة، ذهبت إلى الطبيب كتب لي بعض الأدوية العلاجية لكن لم أحصل على النتائج المرجوة، ونصحني مصفف الشعر الخاص بي باستخدام الثوم بفركه على فروة رأسي، بالفعل حصلت على نتائج إيجابية، ومن هنا قررت الاستعانة بالطب البديل.

هل لكِ أن تذكري وصفة طبيعية تقومين بتطبيقها على بشرتك؟

استخدام وصفة الترمس المطحون بخلطه مع ملعقة من الزبادي والعسل الأبيض، لتقشير خلايا الجلد الميتة، وأطبق أيضاً ماسك الخميرة؛ للحصول على بشرة نضرة خالية من الشوائب.

من المرأة التي ترينها في منتهى الجمال؟

هند رستم، مديحة كامل، منى زكي، وياسمين صبري.

ألوانك المفضلة في الأزياء؟

الأبيض، والأسود، نادراً ما تجدين في غرفة ملابسي اللون الأحمر والأزرق.

ما الشيء الذي لا تخلو حقيبتك منه؟

البطاقة ورخصة القيادة والمال ومفتاح منزلي.

ما الماركات التي تفضلينها؟

أهم شيء أن تكون الملابس مناسبة لي بغضّ النظر عن «البراند»، فأنا لا أتبع الموضة بحذافيرها وأرتدي ما يليق بي ويناسب طبيعة جسمي، وملابسي ليست جميعها براندات غالية، لكن أحب الكاجوال من «دولتشي أند غابانا»، والفساتين من «روبرتو كافالي»، والإكسسوارات من ألكسندر ماكوين، والأحذية من سيرجيو روسي، وحقيبة اليد من شانيل.

هل أنتِ من هواة الكاجوال أم الفساتين؟

في حياتي العادية، أحب الملابس والأحذية الرياضية، والفضفاضة لأنها تمنحني الراحة في الحركة، بعيداً عن الكاميرا أحاول الابتعاد عن الفساتين والبنطال الضيق والكعب العالي.

ما مصير ملابسك القديمة؟

لديّ في المنزل مخازن لهذا الأمر؛ لأنني ممثلة، أحياناً أستعين ببعض الملابس القديمة لشخصية معينة، والباقي أتبرع به.

ما القطع التي تفضلين شراءها؟

أحب الأحذية وحقائب اليد كثيراً.

ما الهدايا التي تفضلينها؟

الماس، زوجي دائماً يهديني إياه؛ لأنه يعلم مدى عشقي له.



10 أفلام مستوحاة من ألعاب الفيديو.. شاركها مع عائلتك

هل فشلت كل محاولاتك لإقناع أفراد العائلة بالتوقف عن ممارسة ألعاب الفيديو المثيرة وقبول دعوتك للانضمام إلى «لمة العائلة» في فترة العزل الصحي؟ «سيدتي» لديها الحل الذي يضمن التسلية للصغار والمتعة للكبار، وهو أن تجتمع الأسرة لمشاهدة أجمل الأفلام السينمائية المقتبسة من هذه الألعاب.

القاهرة ـ عمرو رضا

LARA CROFT TOMB RAIDER: THE CRADLE OF LIFE

«لارا كروفت تومب رايدر: مهد الحياة» لعبة شغلت انتباه الملايين من المراهقين حول العالم، وتحولت إلى فيلم خطف أنظار الكبار، بسبب تألق النجمة العالمية أنجلينا جولي في تقديم دور البطولة.
الفيلم تم إنتاجه في بريطانيا سنة 2003 وتدور أحداثه في جزيرة سانتوريني في اليونان خلال حفل زفاف حيث يقع زلزال قوي يتسبب بالكشف عن معبد لونا الذي بناه الإسكندر الأكبر لكي يحفظ كنوزه الثمينة به. ومن بين هذه الكنوز جرم سماوي متوهج يتصارع الجميع من أجل الحصول عليه.
الفيلم من تأليف كور ديزاين وسيناريو ستيفن إي. دي سوزا ومن إخراج جان دي بونت وتم تصويره في اليونان، وهونغ كونغ، وشارك في بطولته أنجلينا جولي وجيرارد بتلر وحقق الفيلم أرباحًا تقدر بـ 156،505،388 دولار.





MAX PAYNE

ماكس باين لعبة فيديو من أكثر ألعاب المطاردات انتشاراً، تم تقديمها في فيلم بنفس الاسم من بطولة مارك والبيرغ وميلا كينيس وإخراج جون مور وحقق المركز الأول في أرباح شباك التذاكر الأميركية بعد الأسبوع الأول من عرضه، تدور أحداثه حول البطل «ماكس باين» الذي يخسر زوجته وابنته الطفلة أثناء عملية سطو مسلح على منزله، وينجح في قتل اثنين من منفذي الجريمة بينما يستطيع الثالث الفرار من النافذة، ويكرس «ماكس» بقية حياته للقبض عليه، ولكن تحرياته تقوده لاكتشاف سر يهدد حياة البشر.

WARCRAFT

هل سمعت من أطفالك عن ألعاب الملاحم والصراع بين البشر والمخلوقات الأخرى في عصور ما قبل التاريخ؟ لديك فرصة للتعرف على النسخة الأفضل منها عبر هذا الفيلم المقتبس من لعبة ورلد اوف واركرافت الذي تم إنتاجه عام 2016 من إخراج دنكان جونز وتأليف تشارلز ليفت وكريس ميتزن وبطولة ترافيس فيمل وبولا باتون وبن فوستر ودومينيك كوبر وتوبي كيبيل وبن شنيتزر وروبرت كازنسكي ودانيال وو وروث نيغا وآنا غالفن وكلانسي براون، وتكلف الفيلم137 مليون دولار وحقق أرباحًا تقدر بـ 433.7 مليون دولار.



HITMAN

فيلم أميركي مقتبس من لعبة شهيرة بنفس الاسم صدرت في عدة أجزاء من إنتاج 2007 من بطولة تيموثي أوليفانت ودوجراي سكوت وأولجا كوريلنكو وروبرت نبر. وتدور أحداثه في عالم الجريمة المنظمة حول قاتل محترف معدل جينياً، يتم توظيفه للقيام بعمليات اغتيال حول العالم، وخلال إحدى المهمات يجد نفسه مطارداً من قبل الانتربول والمخابرات الروسية.



STAY AT HOME



AGENT 47

العميل 47 فيلم أكشن تم إنتاجه في الولايات المتحدة عام 2015 استثماراً لنجاح لعبة فيديو بنفس الاسم، الفيلم من إخراج الكسندر باش وتأليف ميخائيل فاينش وكايل وارد وسكيب وودس، ومن بطولة ريوبيرت فرايند، زاكري كوينتو، هاناه واير، توماس كريتشمان، وتدور أحداثه حول العميل السويدي فوكس ارين الذي يعمل في FBI ويحاول جاهداً أن تكون البلاد بأمان من خلال ذكائه ضد الأشرار.




THE ANGRY BIRDS

لعبة الدجاج المثيرة لكل الأطفال تحولت هي الأخرى لفيلم رسوم متحركة بنفس الاسم، من إخراج كلاي كايتس. تدور أحداث الفيلم حول أربعة طيور غاضبة: ريد، وتشك، وبوم، وماتلدا، تصلهم معلومة باحتمال قدوم مجموعة من الحيوانات المفترسة إلى جنتهم الصغيرة الجميلة لاحتلالها، والآن على الطيور الغاضبة الدفاع عن جنتهم ومنع الأشرار من تدميرها.



DOA: DEAD OR ALIVE

يمكنك مشاركة طفلك القليل من تشويق ألعاب الفنون القتالية بمشاهدة هذا الفيلم المقتبس من لعبة شهيرة بنفس الاسم، وهو من إخراج كوري يوين ومن تأليف جوناثان فريدريك لاوتون، وبطولة جايمي بريسلي وهولي فلانس وديفون أوكي وناتازيا مالثه وساره كارتر وكين كوسوغي وكولين تشو وكيفن ناش.

JUMANJI: WELCOME TO THE JUNGLE

جومانجي: مرحبًا بكم في الأدغال أو «جومانجي 2» هو فيلم ثلاثي الأبعاد يصنف ضمن فئة الأكشن والمغامرات تم عرضه عام 2017. هو فيلم مقتبس من لعبة تحمل نفس الاسم من إخراج جيك كاسدان وكتبه كريس ماكينا وإريك سومرز وسكوت روزنبرغ وجيف بينكنر. فيلم بطولة دواين جونسون وكيفن هارت وجاك بلاك وكارين جيلان ونيك جوناس وبوبي كانافالي.

تدور أحداث الفيلم حول أربعة طلاب بالمدرسة الثانوية يكتشفون لعبة قديمة تقحمهم داخل الغابة، ليدركوا مع الوقت أن (جومانجي) ليست مجرد لعبة، بل تحد للبقاء على قيد الحياة، حيث عليك أن تكمل جميع مراحل اللعبة لتتمكن من العودة إلى عالمك الواقعي.

ALICE IN THE COUNTRY OF HEARTS

الفتيات لهن ولع خاص بألعاب الفيديو الرومانسية والمضحكة، وهو ما يتحقق مع لعبة «أليس في بلاد القلوب»، التي تم تقديمها في فيلم ياباني استناداً إلى القصة الأصلية لرواية لويس كارول الكلاسيكية: «مغامرات أليس في بلاد العجائب»، مع تفاصيل من فنون «المانجا» اليابانية الأسطورية.



WRECK-IT RALPH

«رالف المدمر» فيلم إثارة وتشويق وكوميديا مقتبس من لعبة مخصصة للأطفال، وتدور أحداثه حول رالف الذي يرغب في أن يكون شخصية محبوبة من الجميع، ويتوجب عليه محاربة كل الشخصيات الشريرة في الألعاب الأخرى. الفيلم من بطولة جون ك. رايلي، سارة سيلفرمان، جاك مأكبرايرز، وجين لنتش.

شاركوا في استفتاء «سيدتي»

لمسلسلات وبرامج رمضان 2020 واربحوا جوائز قيّمة

تقدّم «سيدتي» استفتاءها لمسلسلات وبرامج ونجوم رمضان 2020، ويمكن لقرائنا المشاركة عبر موقع «سيدتي نت» أو من خلال القسيمة المنشورة، وكذلك عبر «فيس بوك» و«تويتر» و«إنستغرام» «سيدتي». وستكون بانتظارهم جوائز قيّمة.



طريقة الإشتراك:

ترسل **القسيمة** بعد ملئها بالبريد العادي إلى العنوان الآتي: مدينة دبي للإعلام ص.ب 502038 دبي ـ الإمارات العربية المتحدة.

صوّتوا أيضاً عبر موقع «سيدتي» الإلكتروني www.sayidaty.net

وعبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بـ «سيدتي» twitter: @sayidatynet | fb: sayidatynetpage | insta: sayidatynet

سيعلن عن الأسماء الفائزة قريباً، لدى الانتهاء من فرز القسائم المرسلة وعرض نتائج الاستبيان.



م	الفئات	خليجي	عربي	مغربي
1	أفضل مسلسل جماهيري			
2	أفضل ممثل جماهيري			
3	أفضل ممثلة جماهيرية			
4	أفضل مسلسل درامي			
5	أفضل مسلسل كوميدي			
6	أفضل مسلسل تاريخي			
7	أفضل برنامج مسابقات			
8	أفضل برنامج ديني			
9	أفضل مقدم ومقدمة برامج منوعات ومسابقات			
10	أفضل ممثل/ة كوميدي/ة			
11	أفضل ممثل/ة درامي/ة			
12	أفضل وجه جديد			
13	أفضل إخراج			
14	أفضل قناة فضائية			
15	أفضل فكرة وتأليف			
16	أفضل سيناريو			
17	أفضل إنشاد ديني			
18	أفضل مقدمة غنائية			
19	أفضل ديكور			
20	أفضل شعار رمضاني			

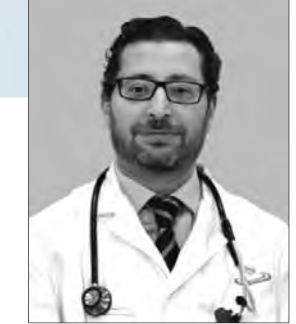
الاسم ....

العنوان ....

....

(يرجى ذكر الاسم الكامل والعنوان لدى إرسال الإستمارة كما يرجى أن تكتبوا على المغلف «إستفتاء رمضان 2020»)

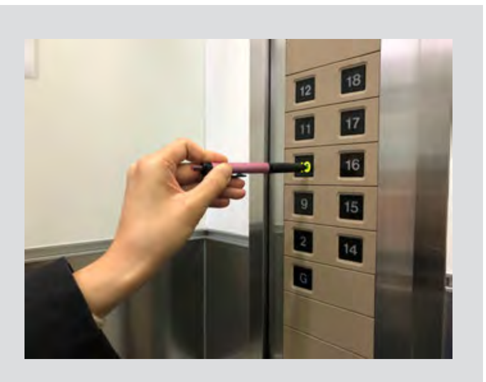
شروط الوقاية من «كورونا» بعد فكّ الحظر


د. متى متى.

تزداد نسب الإصابات بالعدوى بفيروس «كورونا» المستجدّ، مع فكّ الحظر المفروض جرّاء الجائحة بصورة جزئيّة في بعض الدول، بخاصّة مع الاحتكاك بالناس، وتراخي البعض في شأن ارتداء الكمّامة أو البعد عن الالتزام بمسافة متر على الأقلّ بين كلّ فرد وآخر. علمًا أن الفيروس ينتشر بسهولة بين الأفراد عن طريق الرذاذ التنفّسي المنطلق من سعال المصاب بالفيروس أو عطاسه أو لعابه أثناء التحدّث، وبالتالي يمكن استنشاق هذا الرذاذ من شخص قريب أو دخوله في فمه أو أنفه. فما هي الطرق الصحيّة لإبعاد شبح العدوى، بعد معاودة العمل وفك الحظر، ولو جزئيًا في بعض الدول؟

بيروت - ماغي شمّا

يُشدّد الاختصاصي في الأمراض الجرثومية د. متى متى لـ«سيدتي» على ضرورة الالتزام بالمسافة الاجتماعيّة بين الأفراد، وارتداء الكمّامات بشكل أساسي، وتجنّب لمس الوجه، في أي مكان نتواجد فيه خارج المنزل، وذلك مع تأخّر صدور اللقاح، الذي لا تزال الدراسات المتعلّقة به في المرحلة الثانية التي تتناول عدداً قليلاً من الأفراد حتى اختبار إذا كان يضرّ بهم أم لا؟ وبعدها، تمرّ التجارب المتعلّقة في المرحلة الثالثة، لاختبار قوّة اللقاح على المدى الطويل، قبل أن تأتي مرحلة الإنتاج. إجمالًا، تحتاج اللقاحات بين سنة وسنتين حتّى إصدارها، لذا، يجب التعرّف إلى كيفيّة التعايش مع الفيروس حتّى يصبح اللقاح في متناول الناس. ويقضي التعايش مع الفيروس راهنًا، بضرورة التصرّف وفق الآتي، في الأماكن العامّة.

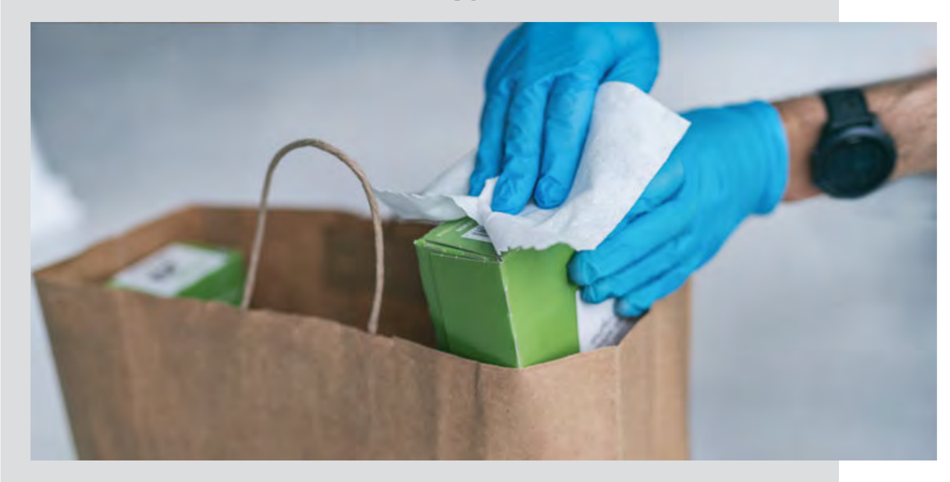


في المصعد الكهربائي

يُفضّل استخدام المصعد من كلّ فرد بمفرده، ولكن عند الاضطرار إلى التواجد مع آخرين في غرفة المصعد المقفلة لا يجب الوقوف مباشرة وجهًا لوجه مع الآخر. علمًا أن نسبة العدوى ترتفع عادة عند التواجد داخل غرفة مغلقة طويلًا (15 دقيقة فأكثر)، مع شخص مصاب. بالمُقابل، إذا التقينا بشخص لوقت قصير، مع الحفاظ على قاعدة التباعد، ينخفض خطر التقاط العدوى. ويفضّل الضغط على أزرار المصعد بأيّة آداة كمفتاح السيارة أو المنزل، أو بطرف قلم، أو استخدام منديل ورقي للمس الأزرار فالتخلّص منه على الفور.

في الـ«سوبرماركت» أو الـ«مول»

في الـ«سـوبرماركت»، لا داعي لارتـداء القفّازات، فالأهمّ هو غسـل اليدين أو تعقيمهما قبل الدخـول، وارتداء الكمّامة، والحفاظ على مبدأ التباعـد الاجتماعي، وتعقيم الأغراض بعد شـرائها. ويفضّل عدم تجربة الملابس قبل الشراء، ففي حال لامست قطعة ملوّثة بالفيروس الوجه فقد تنتقل العدوى إلى الآخر!





الجوّال والمفتاح وبطاقة الائتمان والنقود

في شأن الأغراض التي تبقى في متناول اليد، كالمفتـاح وبطاقة الائتمـان، يجب تعقيمها باسـتمرار. ويفضّل عدم لمس الهاتف الجوّال في الأماكن العامة إلّا عند الضرورة. ولا بدّ من تطهير حقيبة اليد (أو الظهر)، وتجنّب وضعها علـى الأرضيـة أو علـى أي سـطح آخـر. وبعـد التـداول بالعمـلات النقديـة، تعقّـم اليـدان.

في الحمّامات العامّة

يجب التنظيف بشكل دوري ومكثف للتخفيف من انتقال الأمراض، والعناية بتطهير المقابض والأبواب.



في وسائل النقل العامّة

لا يجـب جلـوس الـركّاب فـي المقاعـد داخل وسـائل النقـل العامّـة، بصـورة يتلاصقـون فيها ببعضهم البعض، مع أهميّة التمسّك بارتـداء الكمّامة، واسـتعمال معقـم اليدين فـور مغـادرة المركبة. إشـارة إلـى أنّ معقم اليديـن الذي يحتـوي على 60% مـن الكحول على الأقلّ، يعدّ بديلًا متاحًا من غسيل اليدين بالماء والصابون.

في أماكن العمل

يجب تعقيم المكتب والأدوات المستعملة، لا سيّما الهاتف المكتبي، وتجنب الاتصال الجسدي قدر الإمكان عند التحدّث مع زميل (ة)، أو حضور اجتماع.



في المطعم

يُفضّل اختيار المطعم أو المقهى في الهواء الطلق، وليس المغلق، وذلك الذي يُباعد بين الطـاولات، مع الإشـارة إلى أن نسـبة انتقال فيروس «كورونـا» عن طريق الطعام ضئيلة للغايـة، إذا كانـت الأطبـاق والأكـواب وأواني الطعام مغسولة بماء نظيف.


د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل
لماذا تلجأ بعض الحوامل إلى الإجهاض؟ (1 من 2)

في الحوار الآتي نصّه، يُحدّثنا الدكتور أحمد إسماعيل عن الجنين غير المرغوب فيه، وعن المشكلات الطبيّة والنفسيّة والشخصيّة التي قد تعاني منها المرأة، وتستدعي اللجوء إلى عمليّة الإجهاض. لندن ـ سميرة التميمي

متى يكون الجنين غير مرغوب فيه؟

قد يحدث الحمل في بعض الحالات، بدون تخطيط أو إرادة من المرأة، فيُسمّى بالحمل غير المرغوب فيه Unwanted pregnancy، أو على العكس من ذلك قد تكون المرأة راغبةً في الإنجاب، لكنّها تُحاول التخلّص من الجنين لأسباب طبيّة، ومنها أن يكون الجنين مشوّهًا أو غير سليم، ويعاني من خلل في الوظائف بسبب تعاطي المرأة لبعض الأدوية، بدون استشارة الطبيب المُتخصّص، فتؤثّر الأدوية في جنينها أثناء الحمل، أو أنّها وزوجها يحملان جينات مرضيّة نقلاها إلى الجنين الذي سيكون معرّضًا لحالات الموت المبكّر أو يولد وهو مصاب بالإعاقة وغير قادر على الاستمرار في حياته بصورة طبيعيّة. كما أن المرأة نفسها قد تعاني أحيانًا من أمراض تستدعي إنزال الجنين.

ما هي الأمراض الجينيّة، التي قد يُصاب الجنين بها؟

لعلّ أهمّ ما يعاني منه الطفل الذي يولد لأبوين يحملان جينات غير سليمة، هي أمراض الدم المختلفة، ومنها الهيموفيليا. هذا الأخير اضطراب وراثي نادر يُعاني فيه الطفل من عدم تجلّط الدم بشكل طبيعي بسبب نقص البروتينات الكافية للقيام بذلك، والثلاسيميا الذي يُسمّى أيضًا بـ«أنيميا البحر الأبيض المتوسّط»، وهو مرض وراثي يعاني فيه المصاب من تكسّر سريع في خلايا الدم وعدم قدرة الجسم على إنتاج الهيموغلوبين بشكل طبيعي، ممّا يؤثر سلبًا في وظائف أعضاء الجسم. ومن حالات الأمراض الوراثيّة الأخرى: مرض الخلايا المنجليّة sickle cell disease، الاسم لمجموعة من الحالات الصحية الوراثيّة، التي تؤثّر في خلايا الدم الحمر، وأكثرها خطورة ما يسمّى بفقر الدم المنجلي، الذي يصيب ذوي البشرة الداكنة. ويزداد ظهوره في قارة أفريقيا. أمّا إذا كان دم الأم سالبًا، ودم الزوج موجبًا، ولم تأخذ الأم الحقن التي تمنع تكوّن مضادات الأجسام التي تهدم خلايا الدم لدى الطفل، فإن ذلك سيتسبّب بإصابته بحالة مرضيّة شديدة، قد تؤدي إلى وفاته! كل هذه الأمراض وغيرها تعطي للمرأة حقّ الإجهاض، وهو أمر مقبول شرعيًا وطبيًا.

ماذا لو كانت المرأة نفسها تعاني من مشكلات صحيّة؟

تكلّمنا عن الجنين الذي يعاني من مشكلات صحيّة تعطي المرأة الحقّ في إنزاله في عمليّة الإجهاض، ولكن قد تكون حياة المرأة أحيانًا معرّضة للخطر جرّاء هذا الحمل، مثل: المرأة التي شخّصت إصابتها بالسرطان في أي عضو في جسمها، كالكبد والثدي، لأنّ استمرارية الحمل تهدّد حياتها بالخطر. ولا بدّ من إنزال الطفل بدون إبطاء، لأنّ الحمل يزيد من شراسة وخطورة المرض نتيجة وجود هُرمون الـ«إستروجين» الذي يزيد نشاط الخلايا المرضيّة وغير المرضيّة في جسم الإنسان. وقد يودي الحمل بحياة المرأة! نستثني من ذلك سرطان الجلد الذي لا يستدعي اللجوء إلى الإجهاض. وعلى المرأة أن تنزل الجنين أيضًا، إذا كانت تشكو من أمراض القلب المختلفة، والتي يزداد معدّل حدوثها مع تقدّم الحمل، وقد تُفشل وظيفة القلب لو استمرّ الحمل، وكذا الحال مع مريضة الكلى التي يمكن أن تصاب بالفشل الكلوي، أو المرأة التي تعاني من مشكلة ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه، أو كثير من الحالات المرضيّة الأخرى التي يكون فيها الحمل عنصر خطورة على حياة المرأة.

هل يؤثّر تقدّم الحامل في السنّ في صحّة الجنين؟

كلّما تقدّم عمر المرأة الحامل عن العمر المثالي للإنجاب، زادت نسبة ظهور التشوّهات في الأجنّة، كما قد يصيب الخلل كروموسومات البويضة للمرأة المتقدّمة في السن، ما يتسبّب بإنجاب أطفال يعانون من مشكلات صحيّة، وبينها: الطفل المنغولي Down syndrome. وعندما تكون المرأة في عمر الأربعين، فإنّ نسبة إصابة الطفل بهذا المرض تصل إلى واحد من ثمانين بين النساء الحوامل من هذه الفئة العمريّة، فيما تزداد النسبة في عمر 45 سنةً لتصل إلى واحد من أربعين، وقد تزيد عن ذلك كما تؤكد بعض الدراسات. وكلّما وجد أطفال مصابون بهذا المرض في العائلة، زادت نسبة إنجاب طفل مصاب بهذا المرض، الذي ينتج عن خلل في الكروموسومات في أحد الأبوين أو في كليهما. يشمل الخلل زيادة في عدد الكروموسومات أو وجود كروموسومات مكسورة، وعادةً ما تقلّ نسب الإصابة بهذا المرض، كلّما انخفضت نسبة الزيجات بين الأقارب. وهنالك أيضًا متلازمة إدورد Edwards syndrome، وهي حالة مرضيّة تؤثّر في أجزاء متعددة من جسم الطفل، الذي غالبًا ما يولد وهو صغير الحجم، ويعاني من عيوب في القلب. ويزداد مُعدّل ظهور هذا المرض، كلّما تقدّمت الحامل في السنّ.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

سخرية تشرشل وبرناردشو!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

أبقى اليوم مع عدد من المواقف الساخرة مع بعض الفلاسفة
- سأل كاتب ناشىء (برناردشو) قائلاً:
أريد أن أكتب شيئاً لم يكن قد كتبه أحد من قبل.. فماذا تشير عليّ؟
فأجابه برناردشو: الأمر في غاية البساطة.. اكتب رثاءك!!
- لما سئلت الكاتبة الإنجليزية العالمية (أجاثا كريستي): لماذا تزوجتِ واحداً من رجال الآثار؟
قالت: لأني كلما كبرت ازددت قيمة عنده.
- كان السياسي البريطاني (ونستون تشرشل) يخطب في البرلمان عن حرية المرأة والقوانين الخاصة بالنساء، فحمل على المرأة حملة شعواء فصاحت إحدى الحاضرات: لو كنت زوجي لوضعت لك السم في القهوة.
فأجاب فوراً: ولو كنت زوجك لشربته فوراً.

- أثناء حديث (فولتير) مع صديق عن أحد معارفه قال له الصديق: غريب أمرك، إنك دائما تذكره بالخير وتثني عليه علماً بأنني لم أسمعه قط يذكرك بالخير بل إنه لا يترك فرصة إلا ويذمك. فرد عليه فولتير: من المحتمل أن يكون كل منا مخطئاً.

وهناك قصّة طريفة وفي الوقت ذاته لفتة جميلة لمهارة التفاوض.
"مهارة فائقة في التفاوض":
الأب (مخاطباً ابنه): أريدك أن تتزوج الفتاة التي اخترتها لك.
الابن: ولكني سأختار عروسي بنفسي.
الأب: ولكني اخترت لك ابنة بيل جيتس!
الابن: في هذه الحالة.. أوافق.
الأب (مخاطبا بيل جيتس): لدي عريس لابنتك.
بيل جيتس: لكن ابنتي ما زالت صغيرة السن على الزواج.
الأب: ولكن العريس هو نائب رئيس البنك الدولي!!!
بيل جيتس: آه!!
في هذه الحالة.. أوافق.
الأب (مخاطباً مدير البنك الدولي): لدي شاب يصلح لمنصب نائب رئيس البنك.
المدير: ولكن لدينا عدد كبير من النواب، ولا توجد مناصب شاغرة.
الأب: ولكن نائب الرئيس المقترح هو زوج ابنة بيل جيتس.
المدير: آه!!
في هذه الحالة.. تم تعيينه!!

شعلانيات:

- ما الذي يجعل الأطفال ينامون هكذا بعمق؟
لأنه ليس لهم إلا حاضرهم، لا ماضٍ يندمون عليه
ولا مستقبل يخافون منه
- إذا خسرت فلا تخسر الدرس الذي تعلمته من خسارتك!
- نصف ما نحلم به كان من الممكن أن نحصل عليه
لو أننا لم نُضِع نصف وقتنا في أحلام!



نصائح غذائيّة
لجسم رشيق في الصيف

لخسارة الوزن بطريقة صحيّة في الصيف، الفصل الحارّ الذي يكثر فيه الإقبال على الصنوف الحلوة من الطعام، ولا سيّما الـ«آيس كريم»، في الآتي نصائح من اختصاصيّة التغذية سكينة القاضي لجسم رشيق، بعيدًا من اتباع الحميات القاسية.

بيروت - ماغي شمَّا



1. لحسن اختيار الوجبات

تصعب درجات الحرارة المرتفعة صيفًا عمليّة هضم الطعام، وهو ما يستوجب التخفيف من المأكولات الدسمة، واستبدال أخرى خفيفة بها، مع التركيز على تناول الأطعمة المشويّة وليس المقليّة، الأمر الذي يخفّف من خطر الإصابة بأي من التلبّكات المعويّة.

2. الابتعاد عن شرب العصائر المصنّعة والمشروبات الغازيّة

لا تُقدّم العصائر المُصنّعة والمشروبات الغازيّة أيًا من الفوائد الصحيّة للجسم، بل على النقيض من ذلك هي تتسبّب بارتفاع في مستوى السكّر في الدم، للسكّريات البسيطة المرتفعة في محتواها. لذا، يُفضّل استبدال العصائر الطبيعيّة بها، لكن مع الاعتدال أيضًا في شرب الأولى.

3. لا للمغالاة في أكل المثلجات

تحتوي المثلّجات على عدد كبير من السعرات الحراريّة المتأتية من السكّريات والدهون، لذا يجب البعد عن تناولها بصورة يوميّة، بخاصّةً من مرضى السكّري أو أولئك الذين يسعون إلى خسارة أوزانهم. ومن البدائل: تحضير المثلّجات من المشروبات الخالية من السكّر.

4. التركيز على الخضراوات والفواكه في الوجبات

الخضراوات والفواكه الصيفيّة لذيذة وعالية في محتوياتها من السوائل، بالإضافة إلى قلّة سعراتها الحراريّة (الخضراوات، بخاصّة)، وهي تُمثّل خيارًا جيّدًا للارتواء أثناء الحرّ، بالإضافة إلى «كنوزها» من الفيتامينات والمعادن التي تُلبّي احتياجات الجسم.

5. تناول الشوربات الباردة

هنالك العديد من وصفات الشوربة الباردة وقليلة السعرات الحراريّة، كالـ«جازباتشو» الإسبانيّة... تعتبر الشوربات خيارًا جيّدًا كونها تحتوي على السوائل، بالإضافة إلى ضآلة سعراتها الحراريّة، وزخورها بالمقابل بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج الجسم إليها.

6. شرب الكثير من الماء

يزيد احتياج المرء للسوائل، مع ارتفاع درجات الحرارة. ولترطيب الجسم، لا سائل يغني عن الماء الذي يُفضّل شرب حتّى ثلاثة ليترات منه (8 أكواب في اليوم على الأقلّ). ويفيد في هذا الإطار، التركيز على تناول المأكولات الغنيّة بالبوتاسيوم (الموز والتمر والبندورة والبطاطس...)، كونها تخفّف من العطش.

7. المداومة على ممارسة الرياضة

يُساعد القيام بأي نشاط رياضي، في وتيرة مستمرّة، في الحفاظ على الرشاقة، وزيادة نسبة الأيض. لذا، تدعو الاختصاصيّة إلى ممارسة الرياضة لثلاثين دقيقة، وذلك لخمسة أيّام في الأسبوع على الأقلّ.

أغذية تدرأ العطش

تُساعد الصنوف الغذائيّة الآتية في درء العطش، بالإضافة إلى كونها صحيّة، إذ هي تقدّم العديد من الفوائد للجسم:

| **الزبادي:** خيار غذائي مُفضّل في الصيف، لاحتوائه على نسب عالية من السوائل والبروتينات والبوتاسيوم، ما يجعل منه وجبة خفيفة مشبعة وقليلة السعرات الحراريّة، بخاصّة عند اختيارها قليلة الدسم أو منزوعة منه. لكن، يجب الانتباه إلى عدم ترك الزبادي في مكان حارّ.

| **الفواكه الصيفيّة:** هي غنيّة بالسوائل، وقليلة السعرات الحراريّة، ومنها:

- **البطّيخ:** يحتوي على الماء في 90% من محتواه، مع الإشارة إلى أنّ حصّة مؤلّفة من كوب وربع الكوب من قطعه تساوي 60 سعرة حراريّة، ما يجعل البطيخ خيارًا غذائيًّا جيّدًا في الصيف. لوجبة لذيذة، يمكن تناول الجبن الأبيض (قليل الملح)، مع البطّيخ.
- **العنب:** يحتوي على نسب عالية من الفيتامينات، وتحديدًا الفيتامين «ج»، بيد أنّ سعراته الحراريّة مرتفعة (60 سعرة حراريّة في 16 حبّة صغيرة منه)، ما يستدعي البعد عن الإفراط في تناوله.
- **الخوخ:** يزخر بالفيتامينات والمعادن، لكنّ يُستحسن الاعتدال في تناوله (60 سعرة حراريّة في حبتين منه).

| **«ديتوكس» الماء:** هنالك العديد من الوصفات لـ«ديتوكس» الماء، الذي يلعب دورًا في نزع السموم من الجسم، ومنها خليط الماء والزنجبيل والنعناع والليمون الحامض، أو خليط الماء والفراولة والنعناع... هذه الخلطات غنيّة بالفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم، بالإضافة إلى دورها في ترطيب الجسم، وضآلة سعراتها الحراريّة.



قلق انفصال الطفل عن الأمّ مجدّدًا بعد فكّ الحظر المفروض جرّاء «كورونا»

من الواضح أنّ الحجر المنزلي الوقائي من «كوفيد_19» وطّد العلاقة، واللّحمة بين الأمّ وطفلها، ممّا يدفع إلى السؤال عن النتائج المترتبة عن عمليّة الانفصال، على الطرفين، وذلك بعد فكّ الحظر المفروض جرّاء «كورونا» بصورة جزئيّة في بعض البلدان، وفتح بعض الشركات والإدارات أبوابها.

بيروت ـ ماغي شمّا



البروفيسورة رشا تدمري.

مع اقتراب فكّ حالة الحظر المفروضة جرّاء وباء «كورونا» في دول عدة، تنتاب الأمّهات العاملات الأفكار حول شكل المرحلة الأولى من الخروج إلى الحياة الاجتماعيّة والمهنيّة مجدّدًا، والابتعاد عن الأطفال، بعد أن اعتاد هؤلاء البقاء صحبة الأهل في المنازل طويلًا. فكيف يمكن إعادة تنظيم العلاقة الثنائيّة بين الأمّ وطفلها والتي تُشير إلى التواصل الثنائيّ بينهما؟
يُطلق الطبيب النفسي والمحلّل النفساني الراحل رينيه سبيتز على هذه العلاقة اسم عمليّة التشكيل Modeling process، وهي تتضمّن سلسلة من التبادلات بين الطرفين، إذ يؤثّر كلّ منهما في الآخر بطريقة دائريّة. وفي هذا الإطار، تشرح الأستاذة في علم النفس في «الجامعة اللبنانيّة» البروفيسورة رشا تدمري لـ«سيدتي» أنّ «من السهل على بعض الأطفال الاعتياد على خروج الأم مجدّدًا إلى العمل، في مقابل معاناة آخرين من «قلق الانفصال» عن والدتهم، ليرفض بعضهم ذهابها تمامًا».
تُعرّف البروفيسورة رشا تدمري، «قلق الانفصال»، قائلةً إنّه «يعتمد على تعلّق الطفل الآمن بالأمّ، التي تُلبّي كلّ حاجاته، من النواحي الماديّة والمعنويّة، وتستجيب لكلّ متطلّباته». وتضيف أنّ «حالة القلق من ابتعاد الأمّ، مؤقّتة، وهي ناتجة عن هذا التعلّق الآمن». لكنّ، تُميّز البروفيسورة تدمري بين التعلّق الآمن والتعلّق غير الآمن؛ ففي الأوّل يكون الطفل متأكّدًا من أنّ الأم متواجدة دائمًا، ومتعاونة، وهي تكون مصدرًا للإشباع، لينشأ الطفل مرتاحًا ومتمتعًا بمهارات مختلفة. أمّا في حالة التعلّق غير الآمن، فيكون الطفل غير متأكّد من أنّ الأم ستكون متواجدة ومتجاوبة ومتعاونة عند احتياجه لها، ليتعرّض إلى حرمان جزئيّ، وتكون الأم مصدرًا للإحباط. ويُعتبر الطفل محرومًا من الأمومة حتّى لو كان يعيش مع أسرته، إذا لم تكن لدى أمّه القدرة على منحه الحب والرعاية. فالأمّ التي تتدخّل باستمرار في نشاطات طفلها، تربّي فردًا قليل النزعة إلى الاستكشاف، وكثير البكاء، ويعاني من قدر أكبر من التوتّر. أمّا الأمّ التي تنبذ احتياجات طفلها أو تتجاهلها، فهي تربّي فردًا يتجنّب التواصل.

ما هو التعلّق الآمن؟

هـو نـوع خـاص مـن العلاقـات العاطفيّـة، ينطوي على عمليّة تبادل لمشـاعر الراحة والاهتمام والسعادة، وهو ارتباط نفسـيّ دائم بين البشر. ويُعتبـر التعلّـق مظهرًا مـن مظاهر النموّ النفسـي، كونه مصـدرًا حيويًا من مصـادر تكوين شـخصيّة الفرد. وبحسب الطبيب والمحلّل النفساني جون بولبي، مؤسّـس نظريّة التعلّق الآمـن: «تبدو النزعة إلى خلق روابط عاطفيّـة قويّة مع أفراد محدّدين هي مكوّن أساسي للطبيعة الإنسانيّة».

يتميّز التعلّق بالخصائص الآتية:

- الحفـاظ علـى القـرب، ويُعبّر ذلك عن الرغبة في أن نكون قريبين ممّن نتعلّق به.
- اعتبـار مَن نتعلّق بـه ملاذًا آمنًا، أي العـودة إليـه كلّمـا واجهنا تهديـدًا أو شعرنا بالخوف.
- اعتبـاره قاعـدة آمنـة أي يمثّـل الشـخص المتعلّـق به قاعـدة الأمان للطفـل التـي يسـتطيع مـن خلالها اكتشاف البيئة المحيطة به.
- ألـم الفـراق، أي الشـعور بالضيق عندما ننفصل عمّن نتعلّق به.

تتوجّـه نظريّـة التعلّـق إلى دراسـة العلاقـة بين الطفـل وأمّـه، بخاصّة في السّنوات الأولى من عمر الصغير، أي قبل سـنّ المدرسـة، عندما يُلازم المنـزل ولا ينخـرط فـي العلاقـات الاجتماعيّـة، ويتكل علـى الأهل في إتمـام الكثيـر مـن الأمـور الحياتيّة. وهـذه الحالـة تتشـابه وفتـرة الحجر المنزلـي الوقائـي راهنًـا، مـا يجعل الطفـل يسـتعيد مشـاعر القلق من جديد، بعد خروج أمّه إلى العمل جرّاء فـكّ الحظر. لـذا، يُنصـح بالتخطيط لـ«انفصـالات منتظمـة» أثنـاء هـذه الفترة لمُسـاعدة الطفـل على التعوّد علـى البقاء بعيدًا عـن الأمّ. وفي هذا الإطار، يمكن جعل تعلّق الطفل بأمّه تعلّقًا آمنًا من خلال تعزيز الثقة لديه، فالطفل الذي يعيش في بيئة تُشـبع حاجاتـه ورغباتـه وتلبّـي متطلّباتـه النفسـيّة، والجسـديّة، والمعرفيّـة يُصبح أقـلّ تعرّضًا للشـعور بالخوف مـن نظرائه، الذيـن لم يتوفّـر لهم هذا الإشـباع. الثقة بالنّفس تُشـكّل عاملًا حاسمًا أيضًا في هذا الإطار، لذا تنصح البروفيسـورة تدمـري قارئات «سـيدتي» من الأمّهات باسـتثمار ما تبقّى من وقت في الحجر المنزلي في غـرس وتنمية ثقة الطفـل بالنفس، فالطفـل الذي يتمتّـع بالثقة بالنفس يشعر بالحبّ، والقبول، والسّعادة، كما تزيد إنتاجيّته ويتطوّر بشكلٍ سريع.

تتعزّز ثقة الطفل بنفسه عن طريق إكثـار الأمّ مـن عبـارات الاستحسـان والتقدير والتشجيع على مسمعه، كأن تقـول له: «أثـق أنّك قـادر على فعل ذلك»، لإشعاره بقيمة نفسه، ومدحه عنـد القيام بأي تصرّف صحيح، ولكن لهذه العبارات حدود، وهي لا تُقال في غيـر موضعها. كما على الأمّ تشـجيع طفلها على تحسـين أدائه، ومقارنته بـالأداء السـابق، حتى يشـعر بإحراز التقـدّم والإنجـاز، مـع التركيـز على النقاط الإيجابيّة في شخصيّته. ففي وقت الحجر، مـن الضروري البعد عن قمـع شـعور الطفـل بالاسـتقلاليّة، والتخلّـي عن فكرة منعه من التصرّف بمفرده في بعض المواقف، أو القيام بالأعمـال بالنيابـة عنـه، والمبالغـة فـي الاهتمام به، حتّـى لا يعتاد على الاتكاليّـة دائمًا. فمـن المفيد تدريب الأمّ صغيرهـا على تحمّل مسـؤوليّة تصرّفاتـه، ومنحـه الفرصـة للتعبير عـن ذاته مـن خـلال التجربـة، حتى يتعلّم تصحيح السلوك غير المرغوب فيه.

والأهمّ بحسـب البروفيسورة تدمري منـح الأمّ الطفـل الوقـت الكافـي والرعاية علـى الصعد كافـة، وتلبية حاجاته من الحبّ والحنان، والاستجابة لانفعالاتـه السـلبيّة؛ لأنّ عـدم استجابتها يؤدّي إلى التعلّق غير الآمن والخوف.



> بعد فكّ الحظر المفروض جرّاء «كورونا»، على الأمّ أن تبلغ طفلها بذلك، مع سرد القصص على مسمعه التي تتناول كيف يمكن أن يقضي الوقت في غيابها؟

تهيئة الطفل

يمكن للأم قبـل العودة إلى العمل أن تُهـيّء الطفل للأمر، من خلال إبلاغه بذلك، مع سـرد القصص التي تتناول كيف يمكن أن يقضـي الطفل الوقت فـي غيابها؟ كما يمكنهـا أن تُعدّ معه برنامجًـا تُحـدّد فيـه الأنشـطة التي سيقوم بها أثناء غيابها عن المنزل.

وعلـى الأم أن تكـون إيجابيّـة فـي التعامـل مـع طفلهـا، وشُـجاعة في تركـه، وأن تقـاوم بـكاءه، فلا تحزن أمامـه عليـه. وفـي دوام عملهـا، إن تسـنّى لها الوقت، عليهـا أن تحرص علـى التواصـل معـه بيـن الفتـرة والأخـرى للاطمئنـان علـى أحوالـه، ومتابعـة مـا يقـوم بـه، والتعبير له عـن محبّتها. وعندما تعـود من دوام العمـل، عليهـا محاورتـه، وسـؤاله عمّـا فعله خلال يومـه؟ وبذا، تنتظم الأمور خلال وقـتٍ قصير، وتعود إلى طبيعتها.



نزهات طويلة على الأقدام في مسارات شهيرة حول العالم

يُدرج بعض السائحين الـ«هايكينغ»، أو القيام بنزهات طويلة على الأقدام، على لائحة النشاطات، لأنّها تسمح لهم بالتعرّف إلى طبيعة البلاد وتضاريسها، وبعض من آثارها. علمًا أنّ هناك شركات سياحيّة تقدّم هذا النوع من الرحلات، الذي يُمكّن بالإضافة إلى الاكتشاف، العودة إلى الذات، والتأمّل.
في الآتي، دروب الـ«هايكينغ» المعروفة في نقاط حول العالم.
بيروت ـ «سيدتي»



لقطة في «متنزّه شيناندواه الوطني»

درب مقاطعات «أبالتشيا» في الولايات المتحدة

يمتدّ درب مقاطعات «أبالتشيا» لـ2200 ميل، ويعدّ المسار الأكثر طولًا للمشاة فقط في العالم. وينطلق من جبل «سبرينغر» في جورجيا وصولًا إلى جبل «كاتاهدين» في ولاية مين، مرورًا ببعض من أكثر البلدان النائية في الولايات المتحدة. وغالبًا ما يخوض هذا المسير أولئك الذين يتمتعون بإجازة طويلة.
الدرب واضح المعالم، ويضمّ معسكرات مميّزة، ما يعني أنّه يمكن أن يخوضه السائح منفردًا، لو أنّ هنالك شركات توفّر أماكن إقامة في دور ضيافة محجوزة مسبقًا ووجبات غداء مجهزة في «متنزّه شيناندواه الوطني» الرائع، بفيرجينيا، حيث المناظر الأكثر جاذبيّةً على طول الدرب.


لقطة في موقع «هيرايزومي» المدوّن على لائحة اليونيسكو للتراث العالمي

درب المسافر باشو في اليابان

تفخر اليابان بضمّ دروب المشي القديمة التي تربط المعابد بالمدن؛ كان الشاعر ماتسوو باشو (1644ـ1694) أوّل شعراء الهايكو (نوع من الشعر الياباني يتألّف من بيت واحد، ومن سبعة عشر مقطعًا صوتيًّا) الذي سلك هذا المسير قبل أكثر من 300 سنة! يمرّ المسير الذي يستغرق اجتيازه ستّة أيّام في سنداي (مدينة في اليابان وعاصمة محافظة مياغي) عبر منطقة توهوكو التي تحتلّ الشمال الشرقي من جزيرة هونشو أكبر جزر اليابان، مرورًا بموقع «هيرايزومي» المدوّن على لائحة اليونيسكو للتراث العالمي، وعلى طول درب دوا كايدو القديم، حيث غابات الزان والكرز، قبل التوجه إلى الجبال، وأخيرًا إلى معبد «ياماديرا». في هذا الإطار، توفّر شركات سياحيّة أماكن إقامة في بيوت ضيافة تقليديّة تُسمّى «ريوكان»، مع إمكانية الوصول إلى الحمّامات (أونسن) لتهدئة العظام المرهقة بعد المشي لمسافات طويلة.



سائحة تخوض مغامرة الوصول إلى القمّة الأكثر ارتفاعًا في توبقال

جبل توبقال في المغرب

يُمثّل الوصول إلى القمّة الأكثر ارتفاعًا في شمال أفريقيا مهمّةً صعبةً، ولكنّها تستحق التجربة!
تعلو القمّة لـ 671 . 13 قدمًا؛ الدرب خاصّ بالأفراد الذين يهوون المغامرات، وهو ينطلق من قرية إمليل، صعودًا، ويمر فوق مجرى نهر جافّ قبل أن يرتفع بشكل حاد عبر ضريح شمهروش، ويتجه إلى كوخ جبلي كبير. بعد ليلة وضحاها، يصل المشاؤون إلى القمّة، حيث تبدو أمامهم جبال الأطلس وتنكشف مشاهد غاية في الروعة! لا بد من وجود مرشد محلي وشاحنة حمل للأمتعة، وفي هذا الإطار، ترتّب الشركات المنظّمة الرحلات السياحيّة ذلك، إلى جانب النقل من مراكش، وإليها.



«ظهر التنّين» يتصف بأنّه أحد أماكن التنزّه سيرًا على الأقدام المفضّلة في هونغ كونغ

«ظهر التنّين» في هونغ كونغ

تُعرف هونغ كونغ بناطحات السحاب والشوارع الضيّقة، ولكنّ الوجه الآخر من العاصمة يتكشّف عن جزر مليئة بمسارات المشي العديدة، الأكثر شهرةً بينها هو «ظهر التنّين» الذي يمكن الوصول إليه بالحافلة، بسهولة، من وسط مدينة هونغ كونغ. هذا الطريق المتعرّج هو المحطة الأخيرة لطريق هونغ كونغ، الموجود على سلسلة تلال ظهر التنين، ويشتهر على نطاق واسع بوصفه أحد أماكن التنزّه سيرًا على الأقدام المفضّلة في هونغ كونغ. وثمّة منصة مراقبة موجودة بالقرب من القمّة، التي تقدّم إطلالات رائعة على جزيرة هونغ كونغ الجنوبيّة وشواطئها. يبدأ المسير من نفق مظلّل بالأشجار على طريق «شيك أو»، قبل تسلق قمّة «شيك أو»، مع آفاق مطلة على الشواطئ الرملية البيض والتلال الخصبة والجزر الاستوائية. في نهاية الطريق، يرتسم خليج «بيغ ويف»، حيث يحلو الغطس أو ركوب الأمواج.



لقطة في قمّة أراغاتس التي ترتفع إلى نحو 4 آلاف متر، في أرمينيا

طريق الحرير في أرمينيا

تغتني أرمينيا بمناظر طبيعيّة جميلة قابلة للاكتشاف سيرًا على الأقدام، مع الإشارة إلى أنّ البلاد تمتلك بعضًا من مسارات المشي المفضّلة في أوروبا. تستغرق رحلة طريق الحرير في أرمينيا 11 يومًا، وتجتاز بعضًا من الدروب الأكثر جاذبيّةً على صعيد وفرة المشاهد، وتربط بين صروح دينيّة محميّة من اليونسكو (ساناهين وهاغبات)، مرورًا بقمم الحجر الجيري وعبر الغابات الخضراء، مع فرصة التنزّه في سلسلة جبال جيجاما والتسلّق إلى قمّة أراغاتس التي ترتفع إلى نحو أربعة آلاف متر، وتعدّ أعلى جبال في البلاد.



«قصر فاليري»
تحفة معماريّة وسط الريف الفرنسي

ترجع أهميّة قصر فاليري CHÂTEAU VALLERY الفرنسي إلى اسم بانيه، المعماري الفرنسي الشهير بيار ليسكو PIERRE LESCOT، الذي هندس الجناح الجنوبي والساحة المربّعة بمتحف «اللوفر» الباريسي الشهير. كان ليسكو عمل تحت حكم خمسة ملوك فرنسيين، خلال القرن الخامس عشر.

باريس ـ أسماء رمضاني



اشتغل باتريس فانستينبيرج لسنوات طويلة مهندسًا ومصمّمًا لدى كل من دار «ديور» و«كنزو»، كما كانت له تجربة مهنيّة مع علامة «فيرجين ميغاستور». وهو يشتغل راهنًا في مجال التصميم والهندسة المعماريّة. علمًا أنّ تجربته المهنيّة الطويلة ساعدته في تصوّر التصميم الداخلي والخارجي لقصر فاليري.

يعود تاريخ قصر فاليري إلى عصر النهضة الأوروبيّة، فيحكي كل ركن من أركانه عن الغنى العمراني الذي شهدته تلك الحقبة. وبعد عقود طويلة من الإهمال، قرّر المهندس المعماري الفرنسي باتريس فانستينبيرج PATRICE VANSTEENBERGHE شراء القصر، بهدف إحيائه والحفاظ عليه، كتحفة معماريّة ذات قيمة تاريخيّة، كانت في طريقها إلى الزوال.

«سيدتي»، التقت المصمّم والمهندس المعماري باتريس فانستينبيرج، الذي أخذنا في رحلة عبد تاريخ فرنسا الملكي، في الحوار الآتي نصّه، والذي حدثنا فيه عن قصّته مع هذا القصر، الذي وصفه بأنّه «الهدية الأجمل التي تلقّاها في حياته».

حدثنا عن قصّتك مع هذا القصر.
هي قصّة جميلة، بدأت عندما لبيّت دعوة أحد الأصدقاء لزيارة هذا القصر. وبسرعة، وقعت في حبّ المكان، فعلى الرغم من التدهور الذي طرأ عليه خلال قرون، إلّا أنّي أُعجبت به كثيرًا، لأنّه يحمل شحنة تاريخيّةً لا تُقدّر بثمن! فقد عرف هذا القصر الكثير من الأحداث التاريخيّة، وعاشت بين جدرانه عائلات ملكيّة عديدة. وفي سنة 1990 قررت شراءه، وكان ذلك بمثابة الهدية الأجمل التي تلقيّتها في حياتي. صحيحٌ أن القصر كان يحتاج عندئذ إلى إمكانيّات ضخمة لترميمه، إلّا أن ذلك لم يؤثّر في عزيمتي على إعادة إحياء هندسته المعماريّة بعد نسيان وإهمال داما أربعة قرون، وتحويله إلى مكان للفرح والحبّ ألتقي فيه بعائلتي وأصدقائي.

ما هي الأسباب التي دفعت بك إلى شراء هذا القصر؟
هناك ثلاثة أسباب أساسيّة دفعت بي إلى شراء القصر: أوّلها أن جزءًا من المكان الذي يرجع إلى حقبة النهضة الأوروبيّة، صمّمه المهندس المعماري الشهير بيار ليسكو، وهو مهندس الساحة الرباعيّة لمتحف «اللوفر»، وكانت تصاميمه تعكس الغنى المعماري الذي عرفته حقبة النهضة الأوروبيّة بامتياز. وثاني الأسباب أنّ القصر لا يبعد عن باريس إلّا ساعة، إذ هو يقع في منطقة «بورغوني» التي تعرف بغاباتها الشاسعة وطبيعتها الخلّابة. وثالث الأسباب هو الغنى التاريخي للقصر، الذي عاشت بين جدرانه عائلات ملكيّة عدة، وعاصر فترات حكم خمسة ملوك فرنسيين.

تعرّض القصر إلى الإهمال، فكيف استطعت ترميمه، بدون المساس بعمارته الأصليّة؟
لقد تطلّب ترميم هذا القصر وإحياؤه من جديد الكثير من الجهد والوقت. لكن، قبل البدء في عمليّة الترميم، تعاونت مع «مركز الآثار التاريخيّة» في دراسة عميقة لهندسته المعمارية الأصليّة. بعد ذلك، قمت بإزالة الجدران الداخليّة التي تآكلت مع مرور الزمن، فرمّمت الأرضيّة الحجريّة في بعض المساحات الداخليّة، والأرضيّة الخشب في غرف النوم، ثمّ أعدت ترميم الأسقف الخارجيّة والداخليّة. كلّ ذلك بدون المساس بتصميمهما الأصلي، إذ حرصت على الحفاظ على أسلوب عصر النهضة المعماري، الذي يحمل توقيع المعماري الكبير بيار ليسكو.



فنّ العمارة في عصر النهضة الأوروبيّة

حرص المهندس المعماري ومالك القصر باتريس فانستينبيرج على الحفاظ على هندسة القصر المعماريّة الخارجيّة والداخليّة، بخاصّة الجدران الصخريّة والأقواس والسلالم الدائريّة، وكلّها تُجسّد فنّ العمارة خلال عصر النهضة الأوروبيّة المستوحى من الفنّ المعماري الإيطالي، الذي يُعرف بعناصر فنيّة بصريّة عدّة، ومنها التناظر وانتظام الأجزاء والأنظمة التناسقية في تصميم الأقواس الهلالية والقباب نصف الكروية، فضلًا عن الزخارف والرسومات الفنيّة التي تتقدّم الهندسة المعمارية للقصر، والمدرجة على لائحة «اليونيسكو» للتراث العالمي، في سنة 2001.

«قصر الحبّ»

وصفت «مدام لافاييت» في كتابها الشـهير «برنسـيس دو كلاف» الذي نشـر في سـنة 1678، قصر فاليـري بأنه «قصر الحبّ والإغـراء»، إذ كان المكان مسـرحًا خـلال قرون عدة للكثير من الأحداث السـارّة، مثل: حفلات الزفاف والميـلاد التي كانت تنظّمها العائلات المالكـة التي تعاقبت عليه. فالقصر يتوسّط حدائق رائعة ذات نوافير مائيّة وغابات كثيفة ومساحات خضر واسعة، بالإضافة إلى حوض مائي خارجي كبير.

حفلات على الطريقة الملكيّة

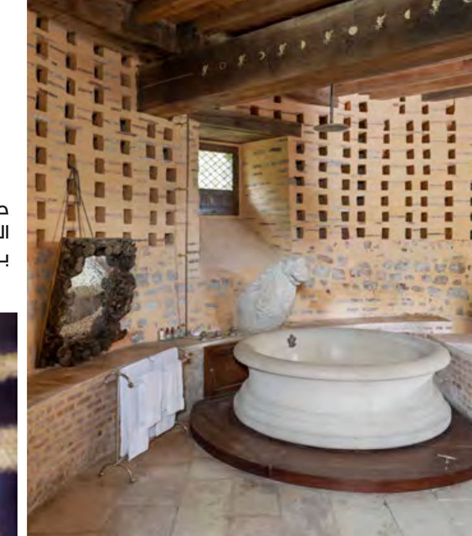
يقع قصر فاليري على بعد ساعة من باريس، في منطقة «بورغوني» الفرنسيّة؛ كان شُيّد في سنة 1548، وتعاقبت عليه عائلات ملكيّة فرنسيّة، أشهرها عائلة «بوربون». وعاشت هذه العائلات تحت حكم أربعة ملوك فرنسيين، من بينهم: هنري الأوّل وهنري الثالث.

كان القصر عرف تعديلات وعمليّات توسعة للحدائق والمساحات الخارجيّة، التي كانت مسرحًا لكثير من حفلات العائلات الملكيّة. وقد حافظ مالك القصر الحالي على هذا التقليد، إذ يفتح القصر أبوابه لمن يريد إقامة الأعراس والحفلات على الطريقة الملكيّة.









حوض حمّام دائري التصميم متصل بـ«غرفة القلعة»

يضمّ القصر 28 غرفة نوم وأربعة صالونات؛ حدّثنا عن الخامات والأقمشة التي استخدمتها في تصميم الديكور الداخلي.

بعد الفراغ من عمليّة الترميم، شرعت في تصميم الديكور الداخلي، وانطلقت من فكرة التحديث، لكن مع احترام ماضي القصر وتاريخه. وفي هذا الإطار، استخدمت الخامات الفاخرة، مثل: الخشب الطبيعي والأقمشة المخمل ذات الصنع الفرنسي، للتذكير بتاريخ المكان الملكي. وحرصت على وضع لمسة شرقيّة في أحد صالونات القصر الأربعة، مستوحيًا تفاصيله التجميليّة من نموذج «الرياض المغربي»، مع تأثيثه بأثاث شرقيّ التصميم مصنوع من الحديد المصقول. ويتوسّط الصالون المذكور حوض مائيّ ساخن. ويضمّ القصر أيضًا صالونًا ثانيًا يسمّى «الجاليري الكبيرة»، وهذه الأخيرة عبارة عن قاعة فاخرة تمتاز بمساحتها الواسعة وجدرانها الزجاج التي تسمح بالإطلالة على الطبيعة الخلّابة التي تزنّر المكان. أمّا قاعة «بستان النخل»، فقد استوحيت ديكورها من «طريق التوابل» الذي كان يصل أوروبا قديمًا بالقرن الأفريقي وآسيا.

في غرف النوم، حافظت على اللمسة الملكيّة من خلال تخوت «البالدكان» التي كانت على الموضة في حقبة القرون الوسطى، وأيضًا على الرسومات الأصليّة التي زيّنت بها الجدران. وفي هذا الإطار، فإنّ غرفة PIGEONNIER (معناها الحرفي: وكنة من الخشب يأوي إليها الحمام) تتألّق بسقفها الزجاج الذي يسمح بالتمتع بجمال السماء، بخاصّة في الليل.

صالون استوحى المصمّم تفاصيله التجميليّة من نموذج «الرياض المغربي»

نظرة إلى إحدى غرف النوم (غران كوندي)

غرفة نوم مسمّاة «توليب»

نكهات من لبنان والعالم في مائدة ملوّنة

لينا سـعد، طاهية لبنانيّة مُقيمة في لندن، وباحثة في أصول المطبخ اللبناني، ومؤلّفة لثلاثة كتب باللغة الإنجليزيّة، هي: «الأرض البيضاء» و«رمضان اكسـبرس» الذي تُرجم إلى العربيّة، و«تراث لبنان». وقد كُرّمت أكثر من مرّة بجائزة الـ«غورمان» السـنويّة» التي تقدّم للطهاة مؤلفي الكتب، الذين يتحدّثون عن فنون الطعام، ويُعرّفون بها في أماكن عدة في العالم، وعلى صعيد مؤسّسـات وهيئات عدة. تقترح الطاهية لينا سـعد لـ«سـيدتي» 4 وصفات لمائدة ملوّنة ومغذيّة، تجمع بين مكوّنات مستخدمة في المطبخ اللبنانيّ ومذاقات تحيل إلى المطبخ اللبناني والمطابخ العالميّة. بيروت ـ «سيدتي»

سلطة القرنبيط

المقادير

- حبّة (رأس) كبيرة من القرنبيط
- 750 ميلليليترًا من الزيت النباتي، للقلي

لصلصة الطحينة:

- 4 حبّـات مـن البصل الأخضـر (بصـل الربيع)، مفرومةً ناعمًا
- نصـف الباقـة مـن البقدونـس، مغسـولةً ومفرومةً ناعمًا
- فصّ من الثوم، مقشّرًا ومهروسًا
- عصير ثمرتين من الليمون الحامض
- 50 ميلليليترًا من الطحينة
- نصف الملعقة الصغيرة من بودرة الكاري
- نصف الملعقة الصغيرة من الكمّون
- الملح، بحسب الرغبة

للتقديم:

- حبّـة من الخسّ، مغسـولة ومقطّعة إلى أرباع، موزّعة أوراقها في طبق التقديم

طريقة التحضير

1. يُقطّع القرنبيط إلى قطع متوسّـطة الحجم، فتُغسـل الأخيـرة وتُجفّف، ثمّ تقـلى في مقلاة محتوية عـلى الزيت النباتي، حتّـى تصبح ذهبيّة اللون.
2. **لصلصـة الطحينة:** إلى وعاء عميق، يُضاف كلّ مـن الطحينـة والثوم المهـروس والبصل الأخضـر والبقدونس. يصـبّ عصيـر الليمون، وتنثر البهارات، مع التحريك جيّدًا.
3. **طريقـة التقديم:** في الطبـق المفضّل لك، تـوزّع أوراق الخـسّ، فيوضع فوقهـا القرنبيط المقلي. تضاف صلصة الطحينة.



المؤلّفة لينا سعد

غلاف كتاب «تراث لبنان»، ثالث مؤلّف لـ سعد

سلطة **السلمون** والروبيان

المقادير

- قطعتان من فيليه السلمون المدخّن (من النوع الجيّد)
- 500 غرام من الروبيان (جامبو تايغر)، منظّفًا ومسلوقًا
- باقة من الخسّ الروماني، مقطّعة
- نصف الحبّة من الخيار، مقطّعة إلى شرائح
- ثمرتان من الأفوكادو، مُقشّرتين ومنزوعتي النواة، ومُقطّعتين إلى شرائح
- مقدار كفّ اليد من أوراق السبانخ الصغيرة (بايبي)، مغسولةً ومُجفّفة
- 50 غرامًا من الصنوبر المحمّص

للصلصة:

- عصير ثمرة ونصف الثمرة من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الخلّ البلسمي
- بضع قطرات من زيت الزيتون
- الملح، بحسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يوزّع الخسّ في طبق التقديم، يعلوه الروبيان المسلوق. إشارة إلى أنّ توزيع المكوّنات في هذه الطبقة يتمّ على طريقة الطبقات التي يعلو بعضها البعض.

2. يُفرم السلمون المدخن، فيضاف الفرم إلى طبق السلطة، فقطع الأفوكادو والخيار، فأوراق السبانخ.

3. للصلصة: تعدّ الصلصة عن طريقة إضافة مكوّناتها إلى سلطانيّة، فتقليبها مرارًا حتّى يتشكل خليط متجانس.

4. طريقة التقديم: يُزيّن الطبق بالصنوبر، وتوزّع الصلصة.

المقادير تكفي سبعة أفراد



فيليه السلمون مع الأرز بالزعفران

المقادير

- قطعة من فيليه السلمون الكامل، بزنة كيلوغرام ونصف الكيلوغرام

للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون
- عصير ثمرة من الليمون الحامض أخضر اللون
- عصير ثمرة من الليمون الحامض أصفر اللون
- 40 ميلليليترًا من زيت الزيتون البكر
- قطعة بحجم الإصبع من الزنجبيل الطازج، مبشورًا
- رشّة من رقائق الفلفل الحارّ

للأرز بالزعفران:

- كوبان من الأرز البسمتي
- 6 غرامات من الزعفران، منقوعة في سلطانيّة تحتوي على 20 غرامًا من ماء الورد
- ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافّة
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- الملح، بحسب الرغبة
- 10 ميلليليترات من الزيت النباتي
- 4 أكواب من الماء المغلي

للخضراوات:

- حبّتان من البروكولي، مقطّعتين إلى زهيرات
- 8 حبّات صغيرة من الجزر، مقشّرة ومقطّعة إلى دوائر
- الملح، بحسب الرغبة
- بضع قطرات من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1. للسلمون: يُفضّل أن تتبّل قطعة السلمون في الليلة السابقة لتقديمها، عن طريق خلط مكوّنات التتبيلة معًا، فدعك قطعة السلمون بها برفق، فحفظها في البرّاد. في اليوم التالي، توضع قطعة السلمون المتبّلة في صينية خاصّة بالفرن، وتغلّف بورق القصدير، وتُطهى في الفرن على حرارة 180 درجة مئويّة، وذلك لنحو 25 دقيقة أو حتّى تنضج.

2. للأرز: أثناء طهو السلمون، يُضاف الزيت النباتي إلى قدر على النار، فيوضع الأرز البسمتي، مع التحريك لخمس دقائق، قبل إضافة التوابل إليه. ثمّ، يصبّ الماء المغلي، فيُضاف الزعفران المنقوع بماء الورد. يُطهى الأرز على حرارة هادئة لنحو ثلاثين دقيقة، مع ملاحظة نضوج الأرز التامّ، بعد انقضاء الوقت المذكور.

3. للخضراوات: يُغسل صنفا الخضراوات، فيُطهيان على البخار، وذلك لنحو 25 دقيقة. تتبّل الخضراوات بالملح وزيت الزيتون.

المقادير تكفي ثمانية أفراد



القطايف بالقشدة

المقادير

للقطايف:

- كوب ونصف الكوب من الماء
- كوبان ونصف الكوب من الطحين متعدّد الاستخدامات
- ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من الخميرة
- ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من السكر
- ملعقة كبيرة من الـ«بيكينغ باودر»
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر

للقشدة:

- 12 قطعة من الـ«توست» الأبيض الطريّ، منزوعة الحواف، ومقطّعة
- 1.5 ليترًا من الحليب كامل الدسم
- عبوتان من القيمر، بزنة 225 غرامًا لكلّ منهما
- بضع حبّات من المستكة المطحونة، مع القليل من السكر
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- ملعقتان كبيرتان من ماء الورد

طريقة التحضير

1. القطايف: في وعاء، يُخلط الطحين والسكر والـ«بيكينغ باودر» معًا، فيصبّ الحليب والماء في الخليط بعد ذلك. تُقلّب المكوّنات جيّدًا، حتّى تمتزج.

2. يصبّ ماء الزهر في الخليط، الذي يُترك جانبًا لساعة، وذلك حتّى يتخمّر. يفرغ الخليط في إبريق من البلاستيك.

3. تُسخّن مقلاة ذات قعر غير قابل للالتصاق على النار؛ تصب القطايف بشكل دائري من الإبريق، مع إيداع فراغ بين الدائرة والأخرى. حينما تظهر الفقاعات الصغيرة، تخفّف حرارة النار، وتترك القطايف إلى أن يحمرّ لون قاع كل دائرة منها. تجمع القطايف بعد ذلك، على مناشف المطبخ النظيفة حتّى تبرد.

4. للقشدة: تنزع حواف الـ«توست»، الذي يُقطّع إلى مربّعات. تنقع هذه الأخيرة في وعاء يحتوي على الحليب، وذلك لأربع وعشرين ساعة. بعد انقضاء الوقت المذكور، يُغلى الحليب مع الخبز في قدر على النار، فتُضاف المستكة المسحوقة، فالسكر. عندما يصل الخليط إلى درجة الغليان، يُضاف القيمر، فتخفض درجة الحرارة. عندئذ، يصبّ كلّ من ماء الورد وماء الزهر، مع التحريك المتواصل لخمس دقائق.

5. تفرّغ القشدة في وعاء آخر، وتترك جانبًا لتسعين دقيقة، حتّى تبرد. ثمّ، تدخل القشدة إلى البرّاد، حتّى تجمد قليلًا.

6. توضع ملعقة صغيرة من القشدة على الجزء الأوّل من كلّ حبّة من القطايف، فتغلق، ابتداءً من نصفها حتّى آخرها. تكرّر العمليّة حتّى نفاد الكمّيّة.

7. للتقديم: تُزيّن القطايف بالفستق الحلبي وأوراق الورد الأحمر البلدي المجفّف، وتقدّم مع القطر (الشيرة).

المقادير تكفي سبعة أفراد

طريقة عمل القطر

المقادير

- كوبان من السكر ناعم الحبيبات
- كوب من الماء
- عصير نصف الثمرة من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من ماء الورد

طريقة التحضير

1. يُصب الماء في قدر صغيرة على النار، فيُضاف السكر، مع التحريك، وذلك إلى أن يذوب.

2. حين يغلي الخليط، تخفض الحرارة، فيضاف عصير الليمون الحامض وماء الزهر وماء الورد. تترك المكوّنات تغلي على حرارة هادئة لنحو عشر دقائق. ثمّ، تطفأ النار، ويترك الخليط جانبًا حتّى يجمد.

أوبو تكشف عن سماعات «إنكو W31» اللاسلكية الجديدة

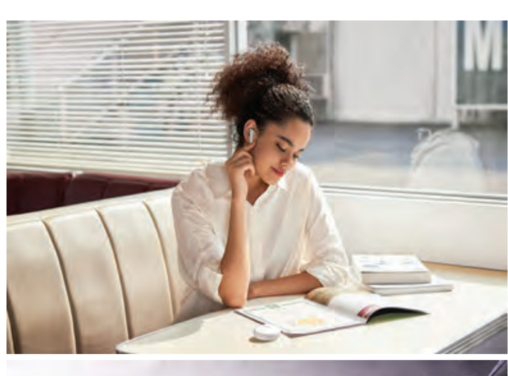
بعد النجاح اللافت الذي حققته سلسلة «رينو 3»، أعلنت «أوبو»، علامة التقنيات الذكية العالمية الرائدة عن إطلاق «أوبو إنكو W31»، أول سماعة لاسلكية تطرحها الشركة في منطقة الشرق الأوسط. استناداً إلى خبراتها الواسعة وقدراتها الاستثنائية في مجال الصوتيات، تخطو «أوبو» خطوة جديدة نحو توفير الصوتيات عالية التزامن والجودة، لتوفر للمستخدمين تجربة استماع غامرة وفريدة من نوعها.

تتمتع سماعات «أوبو إنكو W31» بمجموعة من أحدث المزايا التقنية المتطورة التي توفر للمستخدمين أفضل تجربة صوتية على الإطلاق. فهي تتميّز بأدائها المذهل من حيث نقل الصوت والاتصال المستمر. وبفضل الميكروفون المزدوج ونظام إلغاء الضوضاء المحيط وتجويف السماعات المقاوم لصوت الرياح، بوسعكم الآن التمتع بمكالمات فائقة الوضوح وخالية من الضجيج الصاخب من حولكم.

بفضل تصميمها المريح والأكثر ثباتاً في الأذن، توفر سماعات «إنكو W31» راحة قصوى للمستخدمين الأكثر نشاطاً وحركة طوال الوقت.



تأتي سماعات «إنكو W31» مزودة بنمطين صوتيين مختلفين يلبيان مختلف الأذواق الموسيقية للمستخدمين، حيث يوفر النمط المتوازن تجربة صوتية استثنائية تناسب عشاق الموسيقى العالية وكذلك الكلاسيكية، بينما يوفر نمط الإيقاع العالي تجربة غنية وسلسة لعشاق الموسيقى الصاخبة والموسيقى الإلكترونية.





تتوافر سماعات «أوبو إنكو W31» باللون الأبيض في دولة الإمارات العربية المتحدة على موقع أوبو الإلكتروني وشريك التجارة الإلكترونية الرسمي «نون» بسعر 299 درهماً.

لقد سقطت من عينيّ

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت له: أنا امرأة لا أحني ظهري لألتقط ما سقط من عيني، وأنت يا سيدي قد سقطت من عيني، ومن حواسي، ومن حياتي كلها، وتعلم في قرارة نفسك ما الأسباب التي أوصلتني لهذه المرحلة، فيكفي ما عشته معك ويكفي ما تحملته منك، لم أكن أحلم بأكثر من حياة مستقرة وسعيدة لأنعم بالدفء والأمان، فقد أحببتك بكل صدق وإخلاص ووفاء، لم تقدرها ولم تحترمها، فمع الأسف يا زوجي العزيز لقد سقط قناعك قبل أن ينتهي العام الأول من زواجنا، أشهر مرت كحلم جميل، أفقت بعدها على واقع مرير بسبب الشكوك التي تساورك وتحاصرك وتأسرك، واكتشفت بأن حبك العنيف انقلب إلى شك، وبأن خوفك من أن تفقدني خنقني ودمر حياتنا، وكثرت شكوكك وظنونك في سلوكياتي وتصرفاتي، وأقوالي وأفعالي دون أي مبرر سوى أوهام يصورها لك عقلك المريض وقلبك الواهن، ومن قبلها عدم ثقتك في نفسك، فغيرتك شك وعواطفك ضعف وتحملت في البداية، وتقبلت واقعي على أمل أن تنزاح هذه الغمة، فأنت تعذب نفسك وتعذبني بشكك، الذي يجري كالدماء في عروقك، فالشك أكبر عدو للإنسان، وأنا لست في موضع الشبهات، وكلامك يعذبني لأنه يتضمن اتهامات مباشرة وغير مباشرة، وهي دليل على عدم ثقتك فيَّ وتملكتني الحيرة، فأنا أحبك والحب والشك لا يجتمعان، فكيف تشك في إخلاصي وأصبحت أعيش في دوامة من اليأس بعد أن فقدت حريتي الشخصية وتماديت وأصبحت تخطط لي مسار حياتي، وكلما ناقشتك تخبرني بأنك قد رسمت لي الخطوط الحمراء والخضراء، وبناء على ذلك ليس من حقي أن أتعداها، وقمت بتحديد إقامتي داخل بيتي وأغلقت بكل قسوة باب جنتك، حتى لا أخرج منها، فأنت تشك في كل حركة وهمسة وفي أي لحظة لديك هاجس غريب، بأني أخدعك وتضعني تحت الملاحقة المستمرة، وتبحث في أغراضي الخاصة، ووصل بك الأمر بأنك فرضت سياجاً على كل تحركاتي وحرمتني شكوكك من ممارسة حريتي الشخصية، فأبعدتني عن أهلي ومنعتهم من زيارتي، حاربت علاقاتي مع صديقاتي، وظللت تراقبني أثناء ذهابي لعملي، وتكثر خلالها من اتصالاتك، هذا عدا أنك تفاجئني بحضورك إلى المنزل والقيام خلسة بالتنصت والتجسس على محادثاتي التليفونية، والإكثار من التحقيقات والاستفسارات مع من كنت أتكلم وعن ماذا، وحتى عندما أعتني بمظهري تقودك أوهامك إلى نفس الطريق، وكلما منحتك حبي وإخلاصي ترجع ذلك في ذهنك المريض بأني أحاول أن أستر ذنباً اقترفته جعلتني أعيش في ظل هذا الجو المعتم، وشكلت كل تلك الشكوك جبالاً من التعاسة حجبت الرؤية بيني وبينك، ونشرت ضباباً كثيفاً بيننا، وأخبرتني بأنك لن تتغير وما عليَّ سوى الاستسلام، ولم أتمكن من احتواء جنونك فغرقت في دوامة الشك الذي حاولت إنقاذك من براثنه، لكن الشيطان كان أسرع مني وقادك جنونك إلى طريق الدمار دون أن يكون لديك دليل، فماتت مشاعري بعد أن خنقتها ولم تفكر بنفسيتي وكيف لي أن أمنحك حبي وهو مخنوق؟ وكيف أمنحك ثقتي وأنت قد سلبتها مني؟



أحكام المسح
على الخفين أو الجوربين

من مظاهر التيسير في هذه الشريعة السمحة إباحة المسح على الخفين رفقًا وتخفيفًا ويسرًا وسعة في الشريعة؛ لأن الحاجة داعية إلى لبسه، كما هو الحال في فصل الشتاء حيث الإقبال على لبس الخفاف والجوارب، وكذلك الحال مع المريض ومن في حكمه. الرياض - لمياء البشيتي

يتعلق بالمسح على الخفين عدد من الأحكام والشروط، لذا وَجَب على المسلم تعلم أحكامه ومعرفة مدته وصفته.
رحمة الفوزان، أستاذة الفقه في جامعة الملك سعود، تطرقت إلى تفاصيل أحكام الطهارة والمسح على الخفين والجوربين والأوقات والمدة المتاحة في ذلك.

ماهو المسح على الخف والجورب؟

هو تمرير اليد المبللة بالماء على القدم الذي يكون مغطى بخف أو جورب مصنوع من قماش أو صوف أو جلد أو غيره من المواد غير المبطلة للوضوء في مدة محددة للمقيم وللمسافر وللمريض.

حكم المسح على الخفين والجوربين

الأصل في حكم المسح على الخفين والجوربين الجواز، فهو مرخص للرجال والنساء على حد سواء في سفرهم أو إقامتهم، والدليل قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ}.
ولكن في بعض الحالات قد يكون المسح على الخفين واجباً:
-إذا خاف الشخص انتهاء وقت الصلاة وفواتها أثناء خلعه للخف أو الجورب وغسل قدميه فيجب عليه المسح عليها.
-إذا خاف الشخص فوات فرض غير الصلاة أثناء خلعه للخف أو الجورب وغسله لقدميه كالوقوف بعرفة.
-إذا لم يكن مع الشخص ماء يكفي لغسل رجليه.

طريقة المسح على الخفين

الواجب مسح أعلى الخف، وطريقته: أن يبلل يديه ثم يبدأ من أصابعه إلى الساق، ولا يسن مسح أسفله ولا عقبه، ودليله قول الإمام علي رضي اللّه عنه: « لو كان الدين بالرأي لكان أسفل الخف أولى بالمسح من أعلاه، وقد رأيت رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم يمسح على ظاهر خفيه». رواه أبو داود، وقال ابن حجر في التلخيص: إسناده صحيح
أن يكون الممسوح من ظاهر الخف على شكل خطوط بالأصابع
لا يسن مسح أسفل الخف أو الجورب، في حين أن مسح أسفل الخف أو الجورب أمر غير ضار.
لا مانع من مسح أسفل الخف أو الجورب إن كان من باب قطع الشك باليقين، لكن السنة النبوية اتفقت على مسح ظاهر القدم على شكل خطوط الأصابع.

مدة المسح للمسافر والمقيم

مدة المسح على الخفين أوالجوربين يوم وليلة للمقيم، وثلاثة أيام بلياليها للمسافر، لحديث علي رضي اللّه عنه جعل رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم ثلاثة أيام ولياليهن للمسافر ويوماً وليلة للمقيم. رواه مسلم.

متى تبتدئ هذه المدة؟

تبتدئ هذه المدة من أول مرة مسح، وليس من لُبس الخف ولا من الحدث بعد اللبس، لأن الشرع جاء بلفظ المسح، والمسح لا يتحقق إلا بوجوده فعلاً، «يمسح المقيم يوماً وليلة ويمسح المسافر ثلاثة أيام» فلا بد من تحقق المسح، وهذا لا يكون إلا بابتداء المسح في أول مرة، فإذا تمت أربع وعشرون ساعة من ابتداء المسح، انتهى وقت المسح بالنسبة للمقيم، وإذا تمت اثنتان وسبعون ساعة انتهى المسح بالنسبة للمسافر، ولا عبرة بعدد الصلوات كما مفهوم عند كثير من العامة، أما المسافر فله ثلاثة أيام بلياليها، أي اثنتان وسبعون ساعة، تبتدئ من أول مرة مسح.



> الأصل في حكم المسح على الخفين والجوربين الجواز، فهو مرخص للرجال والنساء
>
> **رحمة الفوزان أستاذة الفقه في جامعة الملك سعود**

شروط المسح على الخفين

- أن يكون الشخص على طهارة كاملة عند لبس الخفّين أو الجوربين
- أن يكون الخف أو الجورب المراد المسح عليه طاهراً غير نجس، فيلبسهما على طهارة كما قال النبي ﷺ لما أراد المغيرة أن ينزع خفيه، قال: دعهما فإني أدخلتهما طاهرتين، فإذا أراد أن يمسح فليلبسهما على طهارة رجلاً كان أو امرأة، مسافرًا كان أو مقيمًا.
- لا بد من أن يكونا ساترين صفيقين، أن يكون الخف أو الجورب غير رقيق ويظهر ملامح القدم بكل تفاصيلها ويمسح مع الخروق اليسيرة على الصحيح.
- أن يكون المسح لمدة معينة هي يوم وليلة للمقيم، وثلاثة أيام بلياليها للمسافر، ولا يمسح أكثر من ذلك.
- إذا صار هناك حد أكبر وجب خلع الخف أو الجورب والغسل الكامل للقدم.
- إذا انتهت مدة المسح على الخفين أو الجوربين والتي لاتتجاوز يوم وليلة للمقيم وثلاثة أيام بلياليها للمسافر.
- إذا تم خلع الخف أو الجورب وأحدث قبل لبسه مرة أخرى فالمسح عليه باطل.
- عند انخلاع أحد الخفين أو الجوربين من قدم واحد فلا يصح المسح على قدم وغسل القدم الأخرى.
- وأفاد الشيخُ ابن عُثَيْمِين شرطًا آخَر في الخُفِّ ليَصِحَّ المَسْح عليه، وهو أنْ يكونَ طاهِرَ العَيْن؛ أيْ: لا يكون مصنوعًا من شيء نجس كجلد الحمار مثلاً، وأمَّا إذا كان متنجِّسًا - أيْ: أصابته نَجاسة لكنه طاهر العين - فإنَّه يَصِحُّ المَسْح عليه، لكن لا تصلُح الصلاة به حتَّى يُزيل ما عليه من نَجاسة.

مبطلات المسح على الخف:

والذي يُبطل المسح على الخف: انتهاء المدة، وكذلك أيضاً خلع الخف، إذا خلع الخف بطل المسح لكن الطهارة باقية.

برج الجوزاء GEMINI

21 مايو ـ 21 يونيو

الكوكب المسيطر: عطارد
العنصر: الهواء
اليوم المحبب: الأربعاء
اللون المفضل: الأصفر والرمادي
المعدن: الزئبق
الحجر الكريم: العقيق الأصفر
الأرقام: 5 - 14 - 23
الأبراج المتوافقة مع الجوزاء: الأسد، الميزان، القوس، الدلو، الجدي، وأحياناً الحمل، والجوزاء.
مشاهير برج الجوزاء: محمد عبده، فاتن حمامة، راغب علامة، قيس الشيخ نجيب، يارا، محمد رمضان، ناهد السباعي، إنجلينا جولي، نيكول كيدمان، ناتالي بورتمان، ناعومي كامبل، بروك شيلدز.

القاهرة ـ عبير فؤاد


قيس الشيخ نجيب

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» في منزل العلاقات تدفعك للتوسع في أعمالك وتعدك باكتشاف أساليب جديدة لتنمية مواردك المالية، ويحالفك الحظ أيام السبت والثلاثاء والأربعاء، ما عدا ذلك عليك أن تلزم الكتمان وتراجع حساباتك وتضاعف تركيزك.

الحب: «عطارد» معاكس عائليًا واجتماعيًا، لذا عليك ألا تبالغ في العناد مع الأصدقاء خاصة أيام الأحد والإثنين والخميس والجمعة، ومع ذلك «الشمس» تدعمك عاطفيًا وتتحسن مزاجيًا أيام السبت والثلاثاء والأربعاء، وتلفت إليك الأنظار.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «عطارد» يدعم علاقاتك ويمنحك قدرة على الإقناع والتخطيط لتنمية أعمالك. تتفاوض وتكسب مساندة الزملاء والرؤساء بسهولة وقد يكون المال في الطريق إليك، فقط قاوم ميلك للتمرد يومي الثلاثاء والأربعاء وكن صبورًا.

الحب: «المريخ» بمنزل الأصدقاء يعدك بأوقات ممتعة مع الأصحاب والعائلة والأحباب. تعبّر عن مشاعرك جيدًا وتؤثر في الجنس الآخر، تتحدث بطلاقة وحرية وتجد من يستمع إليك. تجنب العصبية يومي الثلاثاء والأربعاء.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: ينصحك الفلك بالتماسك وعدم التسرع في قرارات غير مدروسة. من المهم أن تنظم جهودك وأولوياتك. من الإثنين للأربعاء، تتحرك بنشاط وتؤثر كثيرًا في الآخرين ويساعدك ذلك على تحقيق النجاح والمكاسب.

الحب: من الإثنين للأربعاء، تنعم بالهدوء وراحة البال ويلتف من حولك الأصدقاء والأهل والأحباب، والجميع يطلبون صحبتك، لكن في أول وآخر الأسبوع، اكبح انفعالاتك وإذا كنت متزوجًا حاول أن تتفهم مشاعر شريك الحياة.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يمنحك فترة مناسبة لبناء مستقبلك واستغلال الإمكانيات المتاحة. هناك فرص للتعارف على أناس جدد ولديك أفكار ممتازة وتعمل في مناخ جيد يساعدك على الإبداع. الأحد والإثنين، لا تغامر.

الحب: تستطيع أن تجد السعادة وسط العائلة والأصدقاء وتعرف كيف تتواصل معهم. «المريخ» أيضًا يمنحك تألقًا وسحرًا وجاذبية وقد يفاجئك الحب إذا كنت خاليًا، فقط لا تعلن أخبارك وتجنب الصدام مع شريك حياتك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «المريخ» يساعدك أن تخطط لمستقبلك. تحسن التصرف ماليًا وتتحدد الرؤية أمامك وتبرز مواهبك الخلاقة وتسرع الخطى نحو أهدافك، فقط اعتن بصحتك ولا تتسرع في توقيع الأوراق أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء.

الحب: تعدك الأفلاك بأوقات مناسبة لإصلاح علاقاتك. تجد ضالتك مع الأصدقاء المخلصين، وتقوم جيدًا بواجباتك العائلية. الأحد والثلاثاء والأربعاء، قد تكون هناك زوابع مع الأحباب أو مع شركاء الحياة. حاول أن تهدأ.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «المريخ» بمواجهة برجك عليك أن تضاعف تركيزك وتحمي حقوقك، ومع ذلك من الأحد للأربعاء: يمنحك الفلك إصرارًا على تجاوز العقبات. تمضي نحو تطلعاتك بجدية ونضج ويمكنك أن تنجز بإتقان وتبدو مبتكرًا ومجددًا.

الحب: ينصحك الفلك أن تهتم بمن تحب وحاول أن تحدد ما تنتظره منه لتتغلب على ما بداخلك من تشوش. من الأحد للأربعاء، تبدو مرنًا ومستعدًا للتفاهم والتعاون مع الأهل والرفاق والأحباب.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «المريخ» بمنزل العمل يساعدك على تنظيم وقتك وأعمالك، وقد تأتيك فرصة أو عرض مغر وتزدهر مشاريعك وقد تحقق مكاسب رائعة، فقط يجب أن تعمل بدقة ولا تستسلم للروح التشاؤمية يومي الأحد والإثنين.

الحب: «الشمس» في وضع داعم يدفعك للمغامرة والانفتاح. تبدو مستعدًا للتفاهم مع من حولك وتشعر بالطاقة، والوقت مناسب لحل مشاكلك مع البعض. حافظ على صلابتك أمام الضغوط العائلية والاجتماعية يومي الأحد والإثنين.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: الأحد والإثنين والخميس والجمعة، تعيش فترة ممتازة على مستوى الاتصالات. تبدو دبلوماسيًا ولبقًا وتنجح في استمالة البعض وينفعك ما لديك من روح تعاون. السبت والثلاثاء والأربعاء، ضاعف تركيزك وقاوم التوتر والانفعال.

الحب: «عطارد» بمنزل الحظ يمنحك سرعة بديهة ويساعدك أن تكسب الإعجاب ببساطة وتبدو أكثر استعدادًا للاعتناء بنفسك وبالمحيطين بك. السبت والثلاثاء والأربعاء، انتبه لأقوالك ولا تتسرع في ردود أفعالك مع الأقارب والأصحاب.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: مواجهة «الشمس» قد تعرقل مسيرتك وقد تتعقد مباحثات حول قضية معلقة، وعليك أن تدرس جيدًا خطواتك وقراراتك واعتن بحساباتك، ومع ذلك السبت والثلاثاء والأربعاء، تفرض إرادتك وتتصرف جيدًا وتتمتع بديناميكية.

الحب: رغم الضغوط العائلية والعاطفية، تترك أثرًا في من حولك أيام السبت والثلاثاء والأربعاء. تجد السعادة مع المقربين وتقدم ما بوسعك لإسعادهم، فقط الأحد والإثنين والخميس والجمعة، حاول أن تتفادى الصدام مع المحيطين بك.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» بمنزل العمل تدفعك لإدارة حياتك بمنتهى الحزم وتنجح في أن يمضي كل شيء كما تريد، شرط أن تنتبه لحقوقك طوال الأسبوع، وتجنب القيل والقال وتأنّ في الوعود والردود أيام السبت والثلاثاء والأربعاء.

الحب: رغم الضغوط العاطفية والاجتماعية، تتكلم بثقة وتحسن القول أيام الأحد والإثنين والخميس والجمعة، تملك من الحكمة ما يجعلك مسيطرًا، فقط السبت والثلاثاء والأربعاء: حافظ على روح التفاهم وتجنب الصدام مع الأحباب والرفاق.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: السبت والثلاثاء والأربعاء، يحالفك الحظ والوقت مثالي لتنمية أعمال أو مشاريع وتكسب المواقف لصالحك. قد تبدأ أيضًا جديدًا في حياتك وتتسلح بإرادة من حديد، فقط حافظ على السرية والتواضع واحرص على الإتقان.

الحب: «الشمس» تمنحك طاقة عاطفية وجاذبية أخاذة، وتعدك بأوقات هانئة عاطفيًا واجتماعيًا يوم السبت والثلاثاء والأربعاء، وقد تقوم بعمل مؤثر في نطاق العائلة يُحسب لك وتتحمل مسؤولياتك بشجاعة، فقط كن مرنًا في معاملاتك.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «المريخ» ببرجك يدفعك للقيام بإنجازات موفقة وتصر على إبراز مواهبك وإمكانياتك وتفكر باستثمارات مهمة. الأحد والإثنين والخميس والجمعة، الأجواء جيدة وتبدو مستعدًا للتعاون، فقط طوال الأسبوع اعمل في صمت.

الحب: «عطارد» يعدك بحياة اجتماعية موفقة، ورغم المشاكل العاطفية والعائلية، تتميز بالسحر يوم الأحد والإثنين والخميس والجمعة وحينئذ تسعد بأوقاتك مع الجميع، فقط تجنب الفخر بنفسك وبإنجازاتك ولا تعطِ الثقة إلا لمن يستحق.

ستمضي



محمد فهد الحارثي

 @mfalharthi

لا تقلق.. سوف تمضي هذه الأيام، ولن يدوم شيء إلى الأبد. لاتجعلها نهاية فلعلها بداية وفتح جديد. لاتعتقد أنك وحدك وتأكد أن حولك من يحرص عليك ويهتم بأمرك، لكن مشكلتنا أننا نركز أعيننا على الظلال وننسى النور. لاتصدر أحكاماً نهائية.. كن قاضي الاستئناف وليس المدعي العام. امنح الفرص وتجاوز، وحافظ على هامش يمنح الآخرين مساحة من التراجع ويعطيك فضاءً من الراحة.

لربما تبدو الأمور ضبابية، وتشعر بأن الحياة لم تكن عادلة معك. وأن من راهنت عليهم خذلوك وأن الأحداث تسير بوتيرة جيدة، وحينما تقترب منك تتربص بك الحظوط السيئة والأخبار المزعجة.. استوعبها، هي ليست كما تبدو لك. فلست أنت المقصود دائماً، لكننا جميعاً نشعر بهذا الشعور إذا كانت الأحداث ضدنا. وكثير منا يسترجع القصص السلبية ليربطها بواقعه لتكون الصورة أكثر درامية وسوداوية.

لا تنجرف في تصوير دور الضحية، ولاتترك الأحداث تسيرك في مسارها. تمسك بثقتك وتوكل على اللّه، واستقبل التطورات كيفما كانت، واجعل إيمانك مظلتك، وواقعيتك مرجعيتك، وتوازنك أسلوبك.

تفاءل فالحياة تحتضن الأشخاص الذين يتعاملون معها كمغادرين فتستقبلهم كمنتصرين. هي كالمرأة اللعوب تستمتع بتعال من الذين يركضون تجاهها، وعيناها على من جافاها في الزاوية الأخرى.

اتخذ قرار التغيير ولا تعش عمرك في قائمة الانتظار. احتضن الأشياء الجديدة واخرج من دائرة التكرار. امنح الجديد فرصة في حياتك فليس بالضرورة كل جديد سلبي وكل تغيير سيء.

نحن من نحدد الأشياء ونضعها في مكانها. وطريقة رؤيتنا للأشياء هي التي تصنع الاختلاف؛ فالرؤية واحدة لكن الزاوية تختلف. فاجعل رؤيتك مفتاحك لتناغم إيجابي مع الحياة. فالعمر أقصر من أن نخسره في المسارات الخاطئة. والسعادة ليست وصفة سحرية بل قناعة وجوهرها فلسفة البساطة.

اليوم الثامن:

أكبر عقبة في حياتنا أوهامنا..

للتفاعل مع الكاتب عبر **sms**
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: **80833** | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net